

EXPLORANDO LA NO DUALIDAD

DONDE NADIE TE NOMBRA

Explorando la no dualidad



Melikzareth Blanco
Mazarely

Melikzareth Blanco Mazarely

Donde nadie te nombra

Melikzareth Blanco Mazarely

Donde nadie te nombra

Título original: *Donde nadie te nombra*

Autor: Blanco Mazarely, Melikzareth

Diagramación e Ilustración

Melikzareth Blanco Mazarely

Diseño de portada

Melikzareth Blanco Mazarely

ISBN xxxxxxxxxxxx

Primera edición: agosto 2024

Este libro y todo su contenido son de dominio público. Esto significa que cualquier persona tiene el derecho de copiar, distribuir y publicar esta obra, siempre y cuando se mantenga el mensaje original y se dé crédito al autor.

Puedes reproducir esta obra en cualquier parte del mundo, en cualquier idioma y en cualquier formato, ya sea impreso, digital o cualquier otro medio conocido o por conocer.

Al utilizar este contenido, asegúrate de incluir la siguiente atribución:

"Esta obra, titulada "Donde nadie te nombra", fue creada por Melikzareth Blanco Mazarely y es de dominio público. La reproducción, distribución y publicación están permitidas, siempre y cuando se mantenga el mensaje original y se dé crédito al autor."

Si tienes alguna duda sobre los derechos y el uso de esta obra, no dudes en contactarnos.

Donde nadie te nombra © 2024 por Melikzareth Blanco Mazarely tiene licencia CC BY-ND 4.0. Para ver una copia de esta licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nd/4.0/>

 CC BY-ND 4.0

Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0
International

Donde nadie te nombra



Contenido

Dedicatoria	9
Prólogo	10
CAPÍTULO 1	12
La Vida	12
Capítulo 2	16
¿Ya somos libres?	16
CAPÍTULO 3	24
¿Es la mente el problema?	24
CAPÍTULO 4	27
¿Conócete a ti mismo?	27
CAPÍTULO 5	33
¿Somos la Manifestación?	33
CAPÍTULO 6	35
¿Para qué este juego?	35
CAPÍTULO 7	37
La culpa en la identificación	37
CAPÍTULO 8	42
¿Es el Despertar una ilusión?	42
CAPÍTULO 9	52
¿Se puede ser feliz?	52
CAPÍTULO 10	55
¿Cuál es el problema con la mente?	55

CAPÍTULO 12.....	62
No puedes convencerme. Tengo libre albedrío	62
CAPÍTULO 13.....	65
“Yo” busco, “yo” indago, “yo” vigilo	65
CAPÍTULO 14.....	69
El Silencio.....	69
CAPÍTULO 15.....	73
¿Deshazte de todas tus posesiones?	73
CAPÍTULO 16.....	76
Soñar	76
CAPÍTULO 17.....	80
Actúa y olvida	80
CAPÍTULO 18.....	85
Honestidad	85
CAPÍTULO 19.....	89
El Amor	89
CAPÍTULO 20.....	91
Indagación	91
CAPÍTULO 21.....	102
Los Fenómenos	102
CAPÍTULO 22.....	108
Cerebro, mente, conciencia	108
CAPÍTULO 23.....	112

Miedo a la vida	112
CAPÍTULO 24.....	121
El engaño del entendimiento	121
CAPÍTULO 25.....	126
El anhelo de desaparecer	126
CAPÍTULO 26.....	130
¿Autoestima es Ego?.....	130
CAPÍTULO 27.....	133
La historia que te cuentas	133
CAPÍTULO 28.....	140
La intuición y otros “dones”	140
CAPÍTULO 29.....	143
Fuego, motivación y atención	143
CAPÍTULO 30.....	147
El objetivo de la rata	147
CAPÍTULO 31.....	150
El sufrimiento	150
CAPÍTULO 32.....	154
El entendimiento	154
CAPÍTULO 33.....	160
Enamoramiento, relaciones y liberación.....	160
CAPÍTULO 34.....	168
Arrogancia y humildad	168

EPÍLOGO	172
El problema eres tú	172
LA AUTORA	176

Dedicatoria

A todos aquellos que buscan más allá de las apariencias y las fórmulas, que están dispuestos a evidenciar la Verdad sin adornos ni pretensiones. Que encuentren en estas páginas un espejo para recordar lo que siempre han sido: libres, infinitos y sin nombre.

A mi Guía interno, constantemente vigilante. A mi Guía en la expresión, siempre Eterno.

Para los que anhelan desesperadamente la Liberación Suprema a través del Silencio interior.

Con profunda gratitud y reverencia,

Melikzareth Blanco Mazarely

Prólogo

"Donde nadie te nombra", es un viaje hacia el corazón de lo que realmente Somos. Esta obra no es un manual, ni una guía, ni un libro de autoayuda. No es un conjunto de recetas mágicas ni una serie de pasos a seguir para mejorar tu vida. En lugar de prometerte soluciones rápidas y fáciles, te ofrece una invitación radical a explorar lo que hay más allá del ruido cotidiano y de las respuestas pre empaquetadas.

Aquí no encontrarás consejos para la felicidad ni técnicas para alcanzar tus sueños. En cambio, esta obra te ofrece una ventana sin adornos que refleja la esencia de tu Ser. El objetivo no es transformarte en alguien nuevo, sino permitirte recordar quién Eres en realidad, más allá de las identidades y máscaras que has acumulado a lo largo del tiempo.

Este libro no es un faro en medio de la niebla, no contiene promesas de un futuro mejor, sino que te ayuda a vislumbrar con claridad lo que siempre ha estado presente. No se trata de alcanzar un ideal, sino de reconocer la libertad que ya reside en ti, escondida tras las ilusiones de la mente.

En "Donde nadie te nombra", el viaje hacia la Consciencia es sencillo y directo. No es una travesía de autoconocimiento ni de perfección personal. Es un acto de presencia pura, donde se tiene presente que la Verdad no se encuentra solo en los caminos trazados por otros, sino en el silencio que yace en el fondo de tu ser.

Permite que estas ideas te desafíen, te desconcierten y, en última instancia, enciendan tu anhelo. Aquí, no se trata de encontrar respuestas en el exterior, sino de descubrir que, al final, la verdadera libertad está en reconocer que no hay nada que buscar. Eres ya lo que anhelas Ser, y "Donde nadie te nombra" solo sirve para recordarlo.

Así que, lee con mente abierta, sin expectativas, y deja que la Verdad se revele por sí misma. Este libro no te llevará a un lugar diferente, sino que te ayudará a ver que siempre has estado en el lugar correcto.

Lo que se expone en "Donde nadie te nombra" son verdades inspiradas a partir del conocimiento que ha sido compartido por diversos gurús a lo largo de los tiempos. Maestros de Advaita como Ramana Maharshi han señalado que la realización de nuestra verdadera naturaleza trasciende el "yo" individual y el ego. Los shivaístas de Cachemira, como Abhinavagupta, han enseñado sobre la esencia de la Consciencia Pura que subyace a todas las formas y fenómenos. Los no dualistas, incluyendo a Nisargadatta Maharaj y otros sabios contemporáneos, también han indicado que la libertad y la paz se encuentran al reconocer nuestra identidad más allá de la mente y el cuerpo. Estos maestros nos recuerdan que la verdad no está en las formas o en las prácticas, sino en el Ser inmutable que trasciende todas las manifestaciones. No es mi Verdad. Es.

CAPÍTULO 1

La Vida

¿Has escuchado aquella frase que dice “¿Confía en la vida, que ella te sostiene, y todo lo que te da es lo que necesitas para crecer”? También habrás oído en materia metafísica que la vida o la realidad que experimentamos es ilusoria, pero pocas veces nos preguntamos si tenemos constancia de ello. Este es un concepto del que parten muchas de las cuestiones de los buscadores, pues, si esto que llamamos vida es una ilusión, entonces ¿qué es la realidad y dónde está?

Que surjan este tipo de cuestiones es muy común, y la mente tiende a redirigir la historia para que precisamente no puedas salir de la ilusión. Lo que normalmente hacemos es alimentarla con teorías y conceptos que nos entretienen y hacen que vaguemos entre laberintos. Lo importante es que podamos realmente tener evidencias y poder constatar desde cada uno de nosotros que lo ilusorio es solo eso y, sobre todo, tener claridad sobre lo que “tú no eres”, al margen de que la realidad de la vida, la existencia, siga su funcionamiento y no te identifiques con ella. Desde allí se podrá ver la ilusión de todo esto y la locura que implica la vida.

Cuando se habla de lo que la vida te da, hay que saber que se trata de una idea que parte desde egos identificados (Aquí lo llamaremos “yo”), y es por eso que puede malinterpretarse, pues un “yo” siempre tiene un objetivo, siempre

quiere lograr algo y, por ende, tiene expectativas. Es así como ese “confío en la vida” viene desde un individuo que quiere que la vida le responda de acuerdo a lo que quiere, y en términos del tema que se aborda en esta obra, ese individuo no existe. No hablo del cuerpo, pues claramente la forma se está manifestando y existiendo, sino de la identificación de esa persona que cree que si confía va a tener lo que quiere. Esa identificación es ilusoria. Ese individuo que supone que vive y que puede conseguir lo que sea desde allí, es ilusorio, en la realidad aparente.

Efectivamente, la vida da lo que necesitas, pero no desde el aspecto de la identificación, sino desde la no dualidad; es decir, el Todo se expresa como tiene que expresarse, pero es la mente la que quiere entenderlo, y la mente jamás podrá comprender el sentido del Todo.

Sí, hay una vida, una Conciencia, un Dios, como quieras llamarlo; el Ser, lo Absoluto, que se expresa constantemente y lo hace de esta forma porque ES, pero también trae consigo el aspecto del “yo”, que nos identifica y nos hace esperar lo deseado en el aspecto personal, pensando que podemos tener menos sufrimiento convenciéndonos de que eso es lo que nos toca vivir y debe ser lo correcto, siendo que, ese que desea no existe. Lo que existe es una identificación que acepta o ha aprendido a aceptar por las circunstancias de la vida.

La existencia tiene como una de sus características la propiedad de mantenernos apegados a nuestra identidad. Está claro que hay un cuerpo, con un nombre, que ha tenido experiencias variadas, que ha vivido una infancia, que se ha

casado, que está soltero, que ha viajado, que ha tenido trabajo. Eso existe, pero es la realidad aparente; va cambiando, aparece y desaparece. Es esa la vida a la que estamos mirando y a la que nos referimos constantemente. En este libro intentaré recordarte que, a pesar de esto que llamamos vida, Tú ERES, y al evidenciarlo no habrá más comentarios. Ese cuerpo seguirá funcionando, seguirá su camino, pero ya no será tan importante si hay que confiar o no en la vida, pues sabrás que esto Es. El individuo identificado necesita saber que existe porque sufre por la confusión, por la cual no nos sabemos Eso que ya Es y que no necesita nada más.

Lo que opinamos, lo que sentimos, lo que nos sucede, todo parte de cada individualidad que cree que ella sí puede trascender todo aquello que le acontece a través de logros o consiguiendo objetivos. Esa es la ilusión. Nos identificamos con un individuo que es mental, separados de la Verdad que Somos, la Verdad que Es. La Verdad que está fuera de la persona que piensa, que aspira, que comenta, que desea.

Ese individuo que piensa no está mal. Pensar es necesario para la funcionalidad de la vida: saber qué carrera estudiar, qué alimentos comer, qué ropa vestir de acuerdo al clima, trabajar. Eso es importante para la vida.

¿Nos consta que esta vida es una ilusión? Algunas personas lo damos por hecho, hasta lo comentamos, pero no lo estamos evidenciando. Cuando sea claro que esto Es así en la vida, no habrá conflicto y esas cosas que son necesarias para la vida se harán o no, sin culpas, sin reseñas. Es por eso que es fundamental ocuparnos de salir de la confusión y honrar lo que realmente Somos.

"Nothing Ever Happened" ("Nunca ha sucedido nada") dijo el maestro Nisargadatta Maharaj. Él no se refería a un estado donde nada sucede en este mundo, que es un constante fluir de eventos. Tampoco se refería a una suerte de "más allá", un período de eternidad donde nada sucede en lo no manifestado. No; él señalaba a Eso que tú eres ahora mismo, a eso que no depende de ninguna circunstancia ni evento. Eso es lo que debe ser realizado, evidenciado.

La mente siempre juega con la dualidad: "No pasa nada, pero aquí me pasan muchas cosas" o "No pasa nada, pero en el otro "estado", en lo eterno, tampoco pasa nada". Sin embargo, lo que se señala aquí es a lo que no es aquí ni allá, pero que ES Ahora, en este mismo instante. Es ESO que permanece inmutable mientras todo acontece. La pura indagación termina con todas las distracciones. No niega la realidad del constante devenir de la vida ni altera Aquello que es eterno. La experiencia misma no puede alcanzar lo eterno.

Aquí y ahora, pregúntate: "¿Quién soy yo? ¿Dónde está mi mente en este segundo?" En ese momento de indagación, no hay nada que se esté moviendo. Eso es lo único que interesa. Esa es la verdadera evidencia. Todo lo demás que la mente proponga pertenece al acontecer de la experiencia: quimeras de lo eterno, vestiduras de experiencias místicas, preocupaciones sobre lo que me pasa o lo que no tengo. Ninguna de estas situaciones es la Verdad. Solo aquí, en este instante de pura presencia, se encuentra la verdadera Realidad.

Capítulo 2

¿Ya somos libres?

¿Qué es lo que nos lleva a la confusión? No saber lo que ya Somos. Nada ni nadie nos puede quitar lo que ya Somos, pues eso ya está aquí constantemente y es inmutable. Lo demás va y viene, va cambiando, tiene distintas expresiones, pero hay algo que hace que no lo veamos. Eso que nos hace ciegos es lo mismo que nos hace prestar atención a todo lo que se mueve, a lo que aparece y desaparece.

En la esfera no dual existe la pregunta (Koan): “¿Cuál es tu rostro antes de nacer?” y eso no tiene una respuesta mental. Es una pregunta que te da una dirección para darte cuenta de que te estás identificando con algo que apareció en un momento determinado, una forma física a la que se le dio un nombre y de la que brotan emociones, sensaciones, pensamientos, pero no eres eso. A pesar de escucharlo, de leerlo y de “saberlo”, la confusión sigue.

Lo único que se puede hacer es mantenerse en esa dirección, limpiando años de confusión, sabiendo que lo que realmente Somos ya está aquí y no hay mucho más que hacer, nada que entender para Ser lo que ya Somos.

De aquí surge también el miedo de que, al perder esa identificación también se irá el sentido de existencia. Eso es confusión. Esa identidad no existe, pues está cambiando constantemente: un día está feliz, otro día está triste. Algunos días tiene energía, otros no. Un día pasa algo y tiene miedo, otro día siente dicha por un logro. Nos estamos

moviendo con esto que aparece y desaparece sin darnos cuenta de que eso no es lo que Somos.

Preguntarse: “¿Cuál es mi verdadero rostro?” es un recordatorio para dejar el espacio abierto donde podamos decir: “No sé”, y luego, la Nada.

La vida humana no soporta no saber. La soberbia mental no puede soltar esa necesidad interna de que tiene que entender, tiene que comprender, tiene que controlar, tiene que saber qué le pasa a él o a ella. El problema está allí, en esa identificación que genera la confusión.

Un cuerpo que tiene como expresión emociones, pensamientos, es lo que es: un cuerpo. Entonces, ¿dónde está esa identidad? En nuestra cabeza, en nuestra mente, en nuestra percepción. Esa es la esclavitud.

Aquí no pretendo entregarte una enseñanza para lograr algo, ni siquiera puedo hacer eso. Pero lo que sí puedo hacer es ir poco a poco quitando el ruido mental hasta que pueda ser visto.

Cada individuo tiene su propia estructura mental y seguramente muchas preguntas de acuerdo a sus propios procesos mentales y mecanismos para capturar una idea, y no son todos iguales. Pero la mente, en general, tiene la creencia básica de la separación, donde creemos que tenemos que alcanzar una felicidad relativa. Es esta creencia la que hace que esa identidad se afiance y precisamente este es el propósito de esta obra: darnos cuenta de que no somos todo lo que hemos creído y que ya somos Libres. Que en el único

momento en el que hay opresión y sufrimiento es cuando nos creemos esto: Que somos un cuerpo que nació, que tiene su historia, su manera de sentir, de pensar, que tiene que hacer, y ver cómo nos perdemos en esos comentarios mentales con la expectativa de alcanzar o evitar algo.

Lo que va a ayudarnos a descubrir que ya somos libres es darnos cuenta de quién es ese o esa que quiere alcanzar algo y cuando sea evidente que no hay Nadie, vendrá la liberación, pero de la confusión, porque Libre ya somos. La Conciencia es Libre.

La mente está acostumbrada a usar manuales, a encontrar una forma, un método o una guía que la lleve a estar clara. La verdad es que no hay una fórmula mágica y mucho menos un camino concreto que pueda llevarnos a encontrar lo que ya Somos. Lo que hace que no veamos que ya Somos es nuestro “yo”, que tiene demasiada identidad y quiere encajarlo todo desde lo que sabe la mente.

Lo único que puede llevarnos a querer saber realmente lo que Somos es el anhelo, el amor o la desesperación por querer salir de la ilusión del “yo”.

Todos los grandes sabios y maestros, de una forma u otra, han dicho que ya Somos ESO y que lo que nos lleva a la confusión es permanecer en el juego de la mente. Por eso es tan importante preguntarnos en cada ocasión “¿Cuál era mi rostro antes de nacer?” y así poder soltar toda ilusión de que hay un cuerpo que nació y que es nuestro. Luego: ¿este cuerpo es mío? ¿qué es mío? A partir de estas cuestiones se le quita poder e importancia a ese cuerpo, mente y emoción

que cuidamos tanto. Cuidar en este caso significa identificarnos, y no se trata de dejar de darle el mantenimiento que requiere nuestro cuerpo, sino de referirse a él como si no existiera nada más. Lo cuidamos usando los mecanismos de defensa cuando nos sentimos agredidos, usando a la mente para justificarnos o evadiendo lo importante, haciendo otras cosas o planteándonos distintas preguntas para no dar un paso atrás y ver que no somos eso. Evitando preguntarnos: ¿qué es lo que está detrás? ¿Quién es el que no está consciente? Pues no eres tú, no soy yo, es lo que Es.

La mente puede, y de hecho es lo que hace, tomar la idea de forma teórica, pero para integrarlo realmente debe ser evidente. Lo que no lo hace evidente es que ponemos nuestro enfoque en lo que se mueve: el cuerpo, las experiencias, los objetivos, la identidad, los fenómenos. Cuando sea evidente, cuando te des cuenta, eso que se despierta hará que todo lo que has escuchado o leído hasta ahora tenga sentido de repente. Y no hay método para llegar allí. Lo que se puede hacer es mantener el fuego que nos hace sentir la necesidad profunda de dejar de sufrir y comenzar a hacer las preguntas: ¿por qué sufro? ¿Quién sufre? ¿Por qué creo que sufro? ¿Dónde está ese que sufre? Y ver cómo le estamos dando identidad a algo como si estuviera separado, cuando es solo una expresión más que está perdida en un sueño.

Esto es un salto al vacío para el “yo”, y, aun así, este salto también es ilusorio porque simplemente ese “yo” no existe.

Preguntar, cuestionar. Ese es el deber inicial y va a tomar el tiempo que sea necesario. No hay regla, solo saber que Ya Somos ESO y que debemos darnos cuenta, teniendo la

confianza de que esa Verdad se hará evidente en un momento dado, cuando tenga que ser.

La necesidad de comprender es una trampa mental. Es un “yo” que cree que tiene que vislumbrar y que tiene que salir y llegar a algún lado. Cuando estamos muy identificados con nuestra forma, un cuerpo que escucha que está confundido, es desde esa forma confundida que se quiere salir de la confusión, y es normal. El proceso es así, pero depende de la misma conciencia que Somos que la Verdad sea revelada. Solo debemos mantenernos con la certeza de que se hará evidente cuando deba ser evidente y lo que podemos hacer es ir indagando dónde está ese “yo”, olvidándonos de las experiencias y viéndonos como una expresión. Todo irá sucediendo y de pronto se hará evidente. No puede no hacerse evidente, pues ya lo Somos.

Nacer es simplemente aparecer como una expresión que tiene una mente que la hace verse separada de todo, en la confusión, y que en determinado momento quiere salir de ella. Es a partir de allí que la Conciencia misma actúa. Es en lo que debemos confiar. Sin embargo, nos corresponde indagar para desarraigar las ideas de separación.

Personalmente, pasé muchos años frustrada, preguntándome muchas cosas, leyendo, escuchando y simplemente no encontraba respuesta, o encontraba demasiadas. Constantemente dudaba de si estaba haciendo lo correcto y saltaba de método en método. Jugaba con mi mente y ella se regocijaba en conceptos y se respondía a sí misma para afianzarse como la protagonista de mi existencia individual. Aun así, yo sabía que quería la liberación. La pregunta que

siempre volvía era: ¿Quién eres tú? En ese espacio mi mente solía dar respuestas muy elocuentes, algunas veces no había respuesta, pero “yo” quería una. Tenía que pasar por esa desesperación del “yo” y en algún momento supe que, hiciera lo que hiciera, debía partir desde esa identidad que quiere alcanzar algo: salir de la confusión. Fue a raíz de esas preguntas que pude ver que yo solo era una expresión manifestada, y no sucedió por la mente.

La identidad quiere conseguir algo. Está acostumbrada a los manuales, a las respuestas, a los resultados. Al no obtenerlos, sufrimos cada vez más, deseamos y nos enfocamos en la identidad solo para sentirnos peor. Es un proceso frustrante donde tenemos la sensación de que no avanzamos, y la realidad es que no hay a donde avanzar o retroceder. Siempre nos encontramos en este momento, en este lugar. No hay espacio-tiempo para darnos cuenta. Para lo que Somos no hay espacio-tiempo, pues está en la expresión y forma parte del juego. La vida, la existencia, los lugares, las situaciones, son solo expresiones que se van interrelacionando y son interpretadas por la mente. Darnos cuenta de eso nos hace Libres.

Creer que este cuerpo debe realizar una historia, hacer, lograr, que el destino depende de lo que hagamos o dejemos de hacer, es lo que genera el sufrimiento. No darnos cuenta de que ya Somos Todo y Nada, y que este cuerpo es solo una expresión, y que llegará un momento en el que todo caerá en su sitio, donde siempre ha estado, de donde nunca se ha movido y donde estará siempre. Cuando sabemos que no hay Nada, toda duda desaparece. Ya no hay preguntas,

nada que nos ate a la expresión. Se manifiesta y no hay palabras para describirlo. Será evidente.

Hablar de liberación es soltar aquello que nos vincula, pero esto solo puede lograrse con una mente neutra, una mente que no busca ganar puntos haciendo más cosas o meditando más. Si meditar te hace sentir bien, hazlo por ese bienestar, no como fin o mérito. Si te hace sentir mejor, practícalo, pero entiende que esto no tiene que ver con la verdadera Libertad.

La verdadera liberación no es simplemente sentirse bien. La meditación al igual que otras actividades puede estabilizarte emocional, física y mentalmente, pero no tienen relación con la libertad verdadera. No se trata de estar bien, sino de reconocer que todo ya es Libre. La verdadera libertad es emanciparte de “ti mismo”. Cuando la mente cree que está logrando algo, está atrapada en una ilusión. La cárcel es esa sensación de "yo", esa identificación con el control, el juicio y el posicionamiento.

La mente neutra, vertical, no busca acumular cualidades ni mejorar su estado emocional. Es un reconocimiento profundo de la libertad inherente a Todo, una autonomía que no depende de tus acciones ni de tus estados sensitivos. Es ver que todo ya Es Libre, y que el verdadero calabozo es la ilusión de un "yo" que cree entender, que interviene o juzga. Solo en esa quietud, cuando el "yo" se disuelve, se puede experimentar la verdadera Libertad.

Pero mientras estamos identificados, la mente solo crea escenarios, imaginando cómo será, dudando de todo,

Donde nadie te nombra

queriendo entenderlo todo, evaluando millones de posibilidades desde su forma de ver las cosas.

CAPÍTULO 3

¿Es la mente el problema?

El proceso de indagación que proponía el gran sabio Ramana no puede dejar de hacerse desde la mente. Querer salir de la confusión es lo que nos lleva a la búsqueda y ese “querer” es mental inicialmente. Se puede ser liberados por nuestra mente, pero no con nuestra mente, porque la identidad mental es una ilusión, no existe.

Las preguntas que nos hacemos en la indagación se expresan desde lo mental para cuestionar a la identidad. La mente, en este caso, es el recurso que usamos para darnos la posibilidad de liberarnos de la idea de que soy “yo”. Al mismo tiempo, este proceso nos hace comprobar que tampoco somos la mente. Basamos nuestra vida en la identificación de un cuerpo que contiene una mente que a cada instante busca el sentido de su existencia, pero es gracias a esta misma mente que logramos darnos cuenta de que Somos ESO que se expresa.

No debemos combatir a la mente. En ciertas filosofías espirituales se suele demonizar a la mente, pensando que cada vez que hay mente hay que evitarla, siendo que ella es solo una expresión. Entonces el problema no es la mente, sino lo que se identifica con ella. Al final, que haya o no mente no debería generar conflicto.

Evitar a la mente es lo mismo que querer impedir cualquier expresión de la vida, como situaciones o circunstancias. Controlar a la mente también es inútil. Lo que se debe hacer con la mente es verla como lo que es, una expresión que

tiene funciones específicas: imaginar, pensar, recordar, percibir, con facultades cognitivas y que también nos sirve para buscar. Nuestra tarea es saber que la mente disfruta haciendo malabares con la expresión para darle más sentido a la forma, pero nosotros no somos eso.

La mente no es como un sistema de correos que recibe, procesa y despacha pensamientos así nada más. La mente, al estar presente, tiene la capacidad de pensar. Los pensamientos se crean, aparecen y se dibujan en la mente porque la mente existe. No es que los pensamientos sean simplemente recibidos; es la presencia de la mente la que permite que los pensamientos surjan.

Tu interés se abre al dilema sobre si la mente es la creadora de los pensamientos, incluyendo las mismas tendencias. Sin embargo, lo que Es, lo que sostiene todo, incluye también a la mente y los pensamientos. Entonces, sí, existe la mente, y, por ende, hay pensamientos. Pero la importancia que le das a la mente, creyendo que tiene un poder creativo separado de lo que Es, es lo que realmente hay que mirar.

Si sabes que lo que Es, es lo que ha manifestado todo, entonces no importa en qué orden aparecen los pensamientos o la mente, porque todo es parte de lo que Es. La mente que intenta averiguar si ella misma crea algo por separado está atrapada en una ilusión. No importa cuál es primero; lo importante es reconocer que todo lo que existe lo hace porque simplemente Es.

El pensamiento es una función del cerebro porque hay mente, y la mente humana solo está más evolucionada que

la de un perro o un gato. Pero ¿qué importa qué es primero?
Lo esencial es que ocurre esto de creer en un "yo" separado.
Eso es lo único que realmente abordamos aquí.

CAPÍTULO 4

¿Conócete a ti mismo?

La expresión manifestada, la vida, se considera tradicionalmente como un espejismo donde vemos cosas que no están o no son. El problema es que al ser humano le encantan esas formas y se queda enganchado en las cosas que se mueven, que cambian, que van y vienen. Y ya se ha dicho muchas veces que NO somos eso. Esas fantasías lo que hacen es generar más confusión y nos cuentan una historia distinta cada vez. Creemos que esas historias necesitan ser creadas y creídas, cuando realmente la vida y todo lo que en ella sucede se expresa de forma orgánica. Allí radica la confusión: creer que dentro de la expresión tiene que haber alguien que controla porque tiene sus opiniones, sus decisiones, su posicionamiento, sus sentimientos, sus necesidades, sin saber que eso no es real puesto que cambia. Cada día el espejismo es diferente. Dentro del mismo día se presentan diversas historias, sentimos diferente, cambiamos de opinión y debemos preguntarnos si realmente podemos ser eso que está variando constantemente. Solo somos lo que se expresa en todos esos cambios.

Lamentablemente, nos aferramos a todas esas imágenes de la expresión que crean una identificación, un “yo” con historia, un “yo” personal que no existe. Quien quiera darse cuenta de eso y verlo debe indagar para tener la posibilidad de ver que no es real. Esa posibilidad está siempre Aquí y Ahora, en cada instante, donde no hay espacio-tiempo, a la par que la historia sigue su curso.

No hay que aprender nada, estudiar, comprender o ganar ciertas cosas, no hay que conocerse a sí mismo, mucho menos ser más “yo” mismo, solo darnos cuenta de que estamos perdidos en un sueño, mirando cosas que no somos.

Muchos piensan que esto de “darse cuenta” toma mucho tiempo y desean que este fenómeno suceda de una vez por todas, analizando cada situación para comprobar si se está cerca, pero son precisamente estos actos los que postergan la realización. Indagar desde el análisis no es útil. Es normal perderse en la mente, pero debemos apuntar hacia lo que ya Es y que no necesita ser descubierto, trabajado, analizado o estudiado.

La mente va atrapando y produciendo conceptos que muchas veces usa cuando estamos haciendo la indagación, y sin darnos cuenta seguimos alimentando a la confusión. Se puede tener más o menos estudios, más o menos conocimientos, más o menos maestros, y aun así continuamos sin darnos cuenta. Pueden pasar diez años, o veinte. Algunos nacen sin confusión. Para un puñado, sucede espontáneamente, en un instante, pero para lo que Es no existe ese tiempo transcurrido.

La mente nos cuenta muchas historias, tales como que hay que hacer buenas obras, leer ciertos libros, hacer algunas prácticas; todo eso es parte de la expresión que nos hace postergar, cuando claramente no se necesita más que estar preparados en disponibilidad para darnos cuenta. Dentro de la comprensión mental se abre una brecha donde se revela

lo que Somos. A partir de allí, es evidente que la expresión es solo una ilusión y lo que Es no necesita nada que provenga de ella.

No se trata de lo que la forma esté haciendo o haya hecho dentro de esta expresión lo que va a determinar que lo que Es, Sea.

Lo que nos corresponde a cada uno es no caer en una visión mental de todo esto, pues no es algo que pueda ser comprendido por la mente. Esto que aquí lees no es una enseñanza, es solo hablar de lo que Es desde el amor para que desde la expresión pueda ser visto, aun cuando la mente siempre seguirá presente.

Lo que se busca comúnmente con eso de “Conocerse a sí mismo” es vivir mejor, estar más en paz, encontrar un espacio de silencio para no sufrir o sufrir menos, intentando disipar los ruidos mentales, y eso no es más que el manual para una vida mejor. Pero aquí hablamos de darnos cuenta de lo que Somos realmente. Solemos quedarnos en el “conocerse a sí mismo” para tener una mejor vida, más pacífica, más serena, tomando estos “estados” como una plataforma donde es fácil y cómodo quedarse toda la vida sin llegar a cuestionar lo profundo.

Vemos los espacios, evaluamos los procesos, sentimos que estamos en un camino hacia... donde sea, y aquí debería caber la pregunta: ¿Quién? ¿A dónde? Nos daremos cuenta de que no hay nada que nos ate, nadie que conceptualice y que, lo único que había era un “yo” observando, narrando, analizando e identificándose con todo lo que ocurre.

El que quiere conocerse a sí mismo es ese “yo” que le da sentido al espejismo. Es ese que busca espacios más silenciosos, que se mira a sí mismo, que evalúa sus procesos, que quiere estar bien, aquel a quien todo le pasa.

De nuevo, es claro que la barrera es la identificación. Ese mecanismo mental que se apega a una identidad que está inmersa en una historia que ocurre momento a momento, donde cada uno tiene la suya propia, pero son solo expresiones.

No está mal que nos gusten los espacios de silencio, pero no deben ser indispensables para Ser. Las preferencias son una tendencia del “yo” y son simplemente las afinidades inherentes a cada forma en la expresión. Hay personas que prefieren la naturaleza y otras la ciudad, hay seres que no soportan la soledad, otras expresiones la necesitan, pero no es porque se requiera para ser más lo que Son. No hay nada que nos acerque más a lo que Somos. Lo único que puede hacer que veamos lo que Somos es darnos cuenta de que todo eso también forma parte del espejismo.

Soltar nuestra idea de “persona” es lo fundamental. Eso puede lograrse preguntándose siempre ¿Quién soy? independientemente de lo que esté sucediendo en la historia. Conocerse a sí mismo conlleva a estar simplemente rodeando la raíz, comentando la historia personal, puntuando los comportamientos, evaluando los estados, alimentando más a la confusión.

La cuestión es que la Conciencia no sabe de nuestra confusión. No necesita que hagamos esto o aquello porque ella ya Es. No depende de nada para Ser. Lo que nos queda como expresión es darnos cuenta y ser Libres.

Para el Ser, para lo que Es, para la Esencia, no hay confusión. La confusión es un espejismo. Solo existe en un sueño mental, una construcción en la expresión. Para la Conciencia, Todo es Ser. Es un juego cósmico en donde lo que Es está expresándose constantemente. A la Conciencia al final le da igual que nos demos cuenta o no de lo que Somos, y al único que le importa y lo quiere entender es la mente identificada en un “yo”. Comprender el Todo es imposible.

Nos encantamos con la idea de que al darnos cuenta va a haber una explosión, como si se tratase de un evento universal el hecho de que una forma expresada haya “despertado”. Que esa forma saldrá de repente a la calle envuelta por una luz que sorprenderá a los demás, que verá el futuro o tendrá poderes místicos. Pues, lo único que pasará es que, a partir de ese momento, ese “yo” no se verá más como ese “yo”. La forma en la expresión seguirá como siempre, pero ya no estará enganchada a la identidad del “yo”. Verá a un cuerpo que come, que descansa, que ríe, que ama, que enferma, que camina, que mira la tele, que tiene amigos, atravesando situaciones sabiendo que no es eso. Es solo una expresión de lo que Es y que, aún después de la muerte, sigue Siendo.

Desde la expresión queremos entenderlo todo, y esto es imposible pues lo que Es no está separado, no hay nada que entender. La mente es la que se ve apartada de su propia identidad y de su historia particular y exclusiva, pero para el Ser eso no existe, le da igual lo que nosotros veamos.

Todo lo que aquí estás leyendo está siendo expresado desde ese amor que Es. No es para ser procesado mentalmente sino para recordar y soltar la ilusión.

CAPÍTULO 5

¿Somos la Manifestación?

Para la Conciencia, nuestra existencia es solo una expresión de sí misma. A ese nivel da igual que meditemos durante horas o leamos un centenar de libros, pues no hay un juicio en torno a nuestras acciones. Quien juzga es la identidad que se posiciona en lo que cree más espiritual, más sagrado, más silencioso. Todo eso forma parte de la misma expresión manifestada. Cosas que van y vienen, conceptos que nos encasillan.

Como formas en la expresión, tendemos a hacer: aprender oficios, obtener conocimientos, planificar; y no hay problema en hacer, sino en poner el foco en una forma que “hace” y que, en base a los resultados que obtiene, se identifica.

Al darle ese sentido de identidad, apropiándonos de una vida individual, le quitamos la esencia a lo que se expresa, que es lo que Es. Cuando sabemos que no somos la expresión, esta puede seguir haciendo sin la sensación de que “yo” hago, sin posicionamiento.

Si creemos que tenemos que verlo, todavía estamos identificados como entidad. No hay nada más que buscar en esa expresión, pues ella va a seguir funcionando sin necesidad de la identidad. Si continuamos pensando que somos los hacedores, lo mejor que se puede hacer es detenerse y darse cuenta de que no somos esa expresión, que la manifestación no nos necesita para suceder.

La liberación es precisamente darse cuenta de que solo somos lo que sostiene a la forma en la expresión. No somos la manifestación. Simplemente Somos.

CAPÍTULO 6

¿Para qué este juego?

Quien hace esta pregunta es porque se ve separado y cree que hay un objetivo en cada cosa, cuando en realidad toda la manifestación solo Es, para lo cual no tiene que haber un sentido. Es Todo y Nada, vacío y plenitud constante. Lo que sucede es que cuando “uno” está viéndolo desde la perspectiva personal, la mente necesita entenderlo.

Un árbol no necesita saber para qué, un pájaro no se pregunta por qué está aquí. Eso es el juego de la mente.

¿Por qué no podemos sentir Eso como natural? Es parte del juego donde la mente, en su idea de identidad, siempre quiere algo. Lo natural debería ser que lo que ves es una simple expresión. La ignorancia está en aquel que cree que sabe, y la cuestión es que esa sabiduría solo sirve para movernos en la manifestación. Es parte del juego cósmico. No es necesario conocer el objetivo de este juego, solo darse cuenta de que no existe. Hay movimientos mentales y emocionales, pero somos mucho más que eso.

El juego se desarrolla como escenas en una pantalla y estamos acostumbrados a enfocarnos en las escenas proyectadas allí. Es por eso que es necesario girar la atención hacia lo que realmente Somos, lo que nunca hemos dejado de Ser.

Cuando entramos en cuestionamientos como estos, debemos ocuparnos de ver quién está preguntando. La interrogante “¿quién soy yo?” no debe ser respondida con la

mente, pues de nuevo caemos en la identificación. Desde la mente que se siente separada del Todo solo conceptualizamos, y no hay problema en ello, pues esa es su función, pero para ver el juego como lo que es no se puede echar mano de toda la mente porque nunca lo podrá captar. Decir que “sentimos” el juego también es parte del pasatiempo de la mente, pues la emoción, el sentir, pasa por un proceso mental. Todo lo que aparece en la manifestación tiene un nombre porque la mente le da un sentido. La mente es solo una expresión más de lo que Es.

Entonces, ¿cómo nos damos cuenta? Mientras estemos creyendo que somos ese “yo” identificado por la mente no será posible. Hay que dejar un espacio para que caiga y ver que ese “yo” no existe, que no hay nada. Eso no quiere decir que la forma en la expresión va a desaparecer. El cuerpo sigue con sus funciones y roles en la manifestación, su historia, su familia, sus amigos, su pareja, pero acabará la sensación de identidad. Y no se trata tampoco de una “experiencia” de fusión con el Todo porque también es procesada por la mente y puede llegar e irse.

Darse cuenta surge desde la indagación, donde ya no importan los pensamientos, sino quién les da sentido a esos pensamientos: el que cataloga su historia, el que compara, el que juzga, el que quiere llegar a alcanzar algo. Todos esos son mecanismos de una identidad, el sentido de su existencia. Es a ese a quien hay que llegar, pues es la raíz de la confusión que se ha nutrido desde que nacemos.

Este es el juego del que estamos participando desde que aparecemos en esta existencia.

CAPÍTULO 7

La culpa en la identificación

La identidad está siempre presente; es parte del disfraz, por así decirlo, o de la forma que le corresponde al individuo desde su nacimiento hasta su muerte. Este conjunto incluye el pensamiento, las emociones, el cuerpo y esa identificación. Ese "yo" se percibe como separado, no porque tú te veas separado, sino porque implica que "yo" tengo la capacidad de decidir, de tomar decisiones correctas o erróneas. Así, mi decisión, mi punto de vista, mi voz, como separado que me percibo y creo ser, pienso que trae una repercusión y además deseo que la secuela de mis actos, sea bien recibida.

Sin embargo, cada individuo es simplemente un mecanismo de esa identidad creada, una especie de semi-Dios, podríamos decir, al creerse separado, al pretender que puede cambiar algo, tener una opinión concreta y controlar. Es esta ilusión la que causa sufrimiento, y aunque escuches esto, o lo hayas oído antes, sigues creyéndolo. No se trata de luchar contra ello ni de intentar dominarlo, porque si lo haces, es esa misma identidad la que adopta otra forma e intenta controlarse. Lo que antes te hacía sufrir, ahora te mantiene en la confusión.

Como he mencionado anteriormente, el "yo" personal nunca saldrá de la confusión porque esta confusión es su esencia. El "yo" existe debido a la confusión; si la confusión

cesa, el “yo” deja de existir. Por lo tanto, no tiene sentido intentar cambiarlo.

Hace tiempo, al conversar con varias personas, había notado que lo que nos mantiene atrapados es un profundo miedo. Estamos completamente anclados a esa identificación y sentimos pánico, lo que nos impulsa a querer salir de ella. Sin embargo, lo que afianza ese miedo es la creencia en su existencia. Si intentas controlarlo, le das poder, le das existencia. Si intentas cambiarlo, es porque crees que existe. Te digo que eso no existe.

Si eso no existe, simplemente cuando notes que algo en ti está enredado, detente y no te adentres en los laberintos de tu mente. Observa lo que te está diciendo, mantén una vigilancia completa para atajarlo y ver: "Esto es un pensamiento". Ese pensamiento se dirige a la persona, se aferra a ella y crea una historia para alcanzar lo que desea, para lograr sus expectativas. Pues es más fácil que eso: simplemente, no entres ahí.

Mi pareja, mis hijos, mis amigos, lo que sea; al observar puedes notar el movimiento para obtener una respuesta, es decir, una esperanza. No intentes controlarlo, no le tengas miedo, pero reconoce que es simplemente un espejismo. En ese momento, detente y suéltalo, simplemente Sé.

Dado que este mecanismo es inmediato, cuando intentas hacer algo, el sentimiento de culpa surge para ti. Notas que viene otro pensamiento, como un conejito, saltando constantemente. Buscar en uno mismo así, no hace más que se

mueva la mente de una idea a otra, haciéndote sentir culpable, variando continuamente.

Esto me ocurrió hace un tiempo: comencé a hablar de algo que me hacía sentir culpable, concibiendo una responsabilidad por lo sucedido, y experimenté un tsunami interno. En ese momento, realmente creí en todo eso, pero más tarde vi que no estaba allí. Esto sucede constantemente para todo ser humano. El problema radica en el mecanismo de identificación dentro de nosotros, y ahí está la confusión.

Esto no quiere decir que de repente ya no vayas a funcionar como “persona” en este mundo, o que ya no haya un individuo que tenga pensamientos y emociones. Se supone que ya no te identifiques con eso, que ya no quieras hacer nada al respecto (no confundir con indiferencia). Entonces, le quitarás toda identidad justamente a eso que creías que eras. Pero, en la confusión, lo que todavía sucede es que surgen pensamientos y emociones, realizas una acción y aun tienes la expectativa de que sea bien recibida. Vale en ese momento de confusión, pero hay que ser muy vigilantes para verlo si realmente se quiere salir de ella.

Ahí, cuando existen atisbos de que “yo” soy, te detienes. Te dices “¿quién soy?” y lo repites como un mantra que no sirve de nada. Se presume que paraste, pero no evidencias lo que tú Eres sin nada, sin ese “yo”, y ahí rápidamente salta la culpa. Ahora vuelves a empezar, ¿culpa de qué?

¿Quién es el que necesita hacer las cosas bien? No hay nadie que necesite que hagas las cosas bien, ni siquiera tú mismo, porque las cosas siempre están bien hechas, sean

buenas o malas. La noción de "bueno" o "malo" es relativa y, a menudo, el sufrimiento surge precisamente porque aún nos atraen esas dualidades.

Ser vigilante es como ser un jardinero, muy preciso y cuidadoso. Debes buscar todo rastro de maleza dentro de ese cuerpo lleno de historias que has creado. En ese matorral anda el conejito que salta de un lugar a otro, la mente que salta de un proceso a otro. No hay que tenerle miedo ni intentar controlarlo, sino simplemente evidenciar que eso no es real.

Estas palabras están destinadas a que tú evidencies tu verdadero Ser y experimentes una sensación genuina de ti mismo. La intención es que este estremecimiento se vuelva tan intenso y constante que sirva como un recordatorio permanente de tu esencia. Así, cuando te encuentres fuera de esta lectura deberías ser capaz de recurrir a esta Conciencia de manera autónoma y libre. La vigilancia no es más que una manifestación de la necesidad de estar consciente de lo que ciertamente Eres. Estos párrafos te ofrecen la oportunidad de clarificar lo que realmente buscas.

La culpabilidad surge como un discurso que se activa desde el principio del ruido mental; es esencial cortar este patrón desde el inicio. La culpabilidad, en relación con diversas situaciones, refleja un mecanismo más para perpetuar la existencia del "yo" y sus apegos. Constantemente, nos venden la idea de que debemos preocuparnos o sentirnos culpables por una cosa u otra, pero esto solo perpetúa el ciclo de la culpa.

Es fundamental comprender que estos comportamientos son simplemente parte del proceso de existencia que se desmoronarán por sí mismos. Las cosas que deben desaparecer se quemarán solas, sin intervención adicional. Siempre es crucial mantener la mente despejada y fundamentada en la claridad. Es importante recordar diariamente cuál es nuestra verdadera prioridad. Sin esta franqueza, uno tiende a permanecer en un estado de letargo, generando más eco mental y postergando la verdadera liberación.

Si en realidad la liberación no es nuestro interés, no hay motivo para sentirse culpable; simplemente debemos soltar esa preocupación y aceptar nuestra posición en el mundo tal como es. Sin embargo, si la liberación es nuestra verdadera prioridad, debemos comprometer todos nuestros esfuerzos para salir de la confusión. Esto no significa que la mente no intentará desviar nuestra atención hacia otros objetivos; en ese caso, es importante observar sin involucrarse. Las situaciones seguirán desarrollándose y resolviéndose por sí mismas con el tiempo.

Sí, existe la emoción, pero ¿qué es la culpa? ¿Dónde se encuentra esa culpa y cuál es su origen? Sabes bien que todo esto es ilusorio, que la vida se desarrolla fuera de nuestro control y que todo lo que le ocurre a esa persona, viene y va. En este contexto, ¿cómo es posible que alguien pueda experimentar culpabilidad e identificarse con ella?

CAPÍTULO 8

¿Es el Despertar una ilusión?

Se habla mucho de diversas técnicas que te pueden llevar a una experiencia de “testigo”. Sin embargo, cuando realmente se experimenta la liberación, ya no se percibe como un testigo, ni como una identidad en uno mismo ni en los demás, porque, a fin de cuentas, no existe tal identidad. Este estado de “despertar” o de no confusión no se alcanza mediante procesos o prácticas específicas; más bien ocurre en su totalidad sin depender de nada en particular.

Podrás tener experiencias de despertar, que aparentan ser maravillosas y algunas logran ser inducidas por diversas acciones, como una terapia poderosa, la danza, contemplar un paisaje sublime, el uso de sustancias o un retiro de meditación. Estos tanteos pueden proporcionarte un vislumbre de tu esencia, pero si vuelves a la vida cotidiana, te darás cuenta de que fue simplemente un atisbo de lo que Eres.

Aquí, el enfoque es en el camino directo por llamarlo de alguna forma. No se trata de realizar técnicas o métodos específicos; opera al reconocer que lo que estás buscando siempre está presente. Aunque disfrutar de actividades como la danza, pintar, meditar, puede ser valioso, el camino directo se centra en el reconocimiento inmediato de tu Verdad natural.

He pasado por muchos procesos y caminos diferentes en mi búsqueda personal a lo largo de mi vida. Recuerdo una ocasión en la que escuché a un maestro decir: "ya eres Eso que estás buscando," me sorprendió profundamente. Había

pasado toda mi vida explorando, desde mi infancia, pero al no hacerlo con honestidad, me había enfrentado a la confusión creada por una identidad ilusoria.

Este reconocimiento de que no hay nada que hacer, sino simplemente darme cuenta de que estaba confundida en una ilusión mental, me llevó a enamorarme de lo que realmente Somos. En la vida cotidiana, a menudo nos enfocamos en esas técnicas y caminos, pero aquí me corresponde repetir que ya Somos ESO, y que lo único que nos confunde es la identificación con una individualidad, ya sea como testigo, observador, o cualquier otra etiqueta.

Cualquiera de estas identificaciones es una experiencia, y ninguna de ellas es intrínsecamente mejor o peor. Para quien experimenta la identificación con una identidad, la experiencia puede parecer más dolorosa que la de ser un espectador sereno. Personalmente, pasé años en la fase de observador, creyendo que era ese el despertar, hasta que me di cuenta. En ese momento, advertí que siempre he Sido, Soy y Seré ESO que no se puede dejar de Ser, independientemente de las circunstancias.

Ese “darse cuenta” implica la liberación de toda ilusión de identidad, reconociendo que nunca hemos sido esclavos de esa ilusión, sino que Somos Libertad. Este espacio está destinado a ayudar a aquellos que están sujetos a diversas identidades a percatarse de dónde se encuentra esa trampa, y ver que, en última instancia, no hay nada allí.

Es un asunto tan simple, pero al mismo tiempo, es una de las cuestiones más complejas para el ser humano. Estamos

acostumbrados a buscar la felicidad a través de la meditación, o mediante logros en la vida, como obtener un buen trabajo, casarse, tener una pareja, o conocernos mejor a nosotros mismos. Estas metas y objetivos son percibidos como los caminos para alcanzar la felicidad y evitar la pérdida.

Sin embargo, este enfoque en los propósitos y los logros es lo que a menudo nos genera la sensación de esclavitud. Al llegar al final de esta historia, se revela que no es necesario que exista esta esclavitud, ya que todo ello es confusión, una ilusión. Estamos aquí para cuestionar y recibir respuestas desde un “estado” de consciencia más elevado. Lo que hagas o dejes de hacer en tu vida es irrelevante en comparación con lo que Eres. A pesar de todo, tú ERES.

Una vez que realmente experimentas la liberación, te das cuenta de que no eres simplemente una identidad individual; eres Todo y Nada a la vez. Esta realización no se puede experimentar como una vivencia concreta, ya que es la no-experiencia: la liberación de todas las experiencias. Suceden cosas en la vida, como lo hacen para una planta, un perro, o cualquier ser viviente. También lo será para ti y, aun así, tú Eres, pero esto no se puede conceptualizar fácilmente.

Hay tantas ideas que rodean esta verdad que es necesario deshacer todos los conceptos para llegar a la esencia de lo que Somos. El camino de la búsqueda consiste en darse cuenta de que todo lo que alimenta un concepto pertenece a la dualidad, que es nuestra realidad aparente sostenida por nuestra verdadera naturaleza. Debemos reconocer esto y

simplemente permitir que la Verdad se revele sin las distracciones de los criterios duales.

Una experiencia de despertar es verdaderamente maravillosa -supongo- y deseo que todos puedan apreciarla. El problema surge cuando alguien se queda anclado en la ilusión de haber despertado, pero en realidad sigue atrapado en problemas mentales y deseos no resueltos. Este engaño se manifiesta en pensamientos como "Esto me sucede a mí", "Podría hacer esto para lograr aquello", o en preocupaciones sobre lo que se dijo o se dejó de decir en algún momento.

La verdadera esencia del despertar va más allá de estas experiencias, identidades y problemas. La vivencia del despertar ha sido descrita de muchas formas, pero el desafío es reconocer cuando la identidad aún está presente. Entonces no es. Esta identidad es una gran parte de lo que impide la liberación completa. Cuando creemos estar confundidos y esclavizados, estamos constantemente evaluando y eligiendo desde una perspectiva individual. En realidad, al darnos cuenta de que no existe un "yo" separado, entendemos que Todo es lo que ES.

No hay un bien o un mal intrínseco, solo experiencias que pueden ser más o menos placenteras. No se puede hacer nada para cambiar esto, ya que es simplemente la naturaleza de la realidad aparente. La clave es reconocer que el despertar verdadero implica liberarse de la identidad y aceptar la naturaleza del Ser sin apego a las experiencias o expectativas individuales.

Es crucial contemplar que estamos completos, y que el concepto de "llegar" es una ilusión. Uno nunca llega a ningún destino en el sentido que normalmente entendemos. La verdadera realización ocurre cuando uno ve que no hay una identidad separada desde el punto de vista de la manifestación. La paradoja es que aun así la identidad existe manifestada en la expresión. Si no existiera esta identidad, ¿cómo nos entenderíamos y comunicaríamos o nos liberaríamos? Sin embargo, lo que ocurre es que en un instante dentro del espacio-tiempo, se revela que, lo que considerábamos una identidad no es más que una ilusión.

Al observar con claridad, uno conoce que esta identidad nunca ha existido realmente. Y no es que uno haya llegado a algún lugar, sino que se comprende que nunca hubo una identidad separada para llegar, en primer lugar. La ilusión de la identidad es una historia que uno se ha creído, pero al deshacerse de esa ilusión, se revela que la historia no era real. Esta comprensión no es un logro, sino una revelación de lo que siempre ha Sido, al darnos cuenta de que nunca hemos estado separados de la Totalidad.

Así, el individuo en confusión siempre tiende a comparar, a observar su posición actual y el destino al que debe llegar. Se pregunta cuál es su objetivo y cómo alcanzarlo; este es un comportamiento natural de la mente. Así funciona la mente. Así se manifiesta. Esta tendencia a compararse es, en gran medida, lo que impide el reconocimiento pleno de nuestra verdadera esencia. Cuando afirmo que “uno no se da cuenta”, me refiero a la dificultad de trascender la identificación con el “yo”.

Debes saber que la pregunta “¿Quién soy yo?” es una interrogante que carece de respuesta concreta; es un recurso para descubrir un momento en el que no haya identificación con ese “yo” que creemos ser. En realidad, la esencia de lo que somos se expresa de manera evidente siempre, pero no puede ser experimentada directamente, ya que nuestra condición limitada como individuos no nos permite entender, percibir, nombrar, ver o sentir lo que Somos. Esta es la paradoja fundamental: no podemos ver ni comprender la singularidad que somos, pero la vivimos porque ya lo Somos.

La existencia misma no puede ser vista en su totalidad, ya que requiere de una dualidad para ser percibida. la verdadera naturaleza de la existencia es fundamentalmente incomprensible e inobservable desde una perspectiva limitada y dualista. La dualidad implica la existencia de opuestos, como sujeto y objeto, observador y observado.

Para percibir algo, debe haber una distinción entre el que percibe y lo percibido. Sin embargo, la existencia en su totalidad es una unidad indivisible, que no puede ser fragmentada en estas categorías duales. En otras palabras, la Realidad Última está más allá de la capacidad de la mente humana para comprenderla plenamente, ya que nuestra percepción y entendimiento dependen de la dualidad, mientras que la existencia es una unidad absoluta que trasciende esta división.

La dualidad está presente en este mundo aparente, que es solo una expresión parcial de nuestra verdadera naturaleza. La comprensión de esta realidad se logra a través de la indagación. Al darnos cuenta de que estamos atados a una

identidad separada, comenzamos a ver cómo la mente, en su funcionamiento inherente, se dedica a la separación y comparación constante de experiencias.

La mente examina, analizando acciones pasadas y futuras, separando el presente del pasado y del futuro. Este proceso continuo de cotejo es parte de la naturaleza de la mente. Cuando dejamos de prestar atención a esta identidad y comprendemos su naturaleza ilusoria, comenzamos a percibir la paradoja del despertar.

El camino hacia el reconocimiento de nuestra verdadera esencia puede abordarse, si se quiere, a través de la negación. La práctica de neti-neti (esto no es, esto no es) nos puede ayudar a desprendernos de las capas de lo que creemos ser, eliminando así los velos de la ignorancia. Este proceso de negación no es para conseguir un fin en sí mismo, sino una forma de revelar la esencia subyacente que siempre ha estado presente.

En definitiva, no hay una diferencia sustancial porque ya Somos eso que buscamos. Todo lo que ocurre es parte del gran juego cósmico de la existencia, y el proceso de indagación revela que no hay ninguna separación real, pues todo es una manifestación de la misma Esencia.

La identidad, en su propio aspecto, es un constructo ilusorio, un fantasma. Estamos tratando con algo que, en realidad, no existe. Es decisivo cuestionar para descubrir el punto en el que se desvanecen las distinciones del pasado, presente y futuro, donde se encuentra el momento neutro, un “estado” perpetuo sin identidad. Observando al fantasma

que no existe, debemos evitar la tentación de confundirlo con el Ser. Aquí surge otra paradoja: el mismo Ser que es constantemente revelado juega una especie de broma cósmica. En esta expansión, el Ser crea una identidad ilusoria, engañándonos para que entremos en un juego mental y aparentemente experimentemos una realidad personal.

Cuando enfrentamos el sufrimiento profundo, emergen preguntas sobre nuestra verdadera identidad: ¿Quién soy yo? El sufrimiento puede llevarnos a buscar soluciones en terapia, relaciones, o cualquier otra forma de alivio, pero estos esfuerzos pueden parecer temporales y transitorios. La vida se convierte en una película de horror o de amor, y pasamos de un sufrimiento a otro. En medio de esta dinámica, la voz del Ser, que se manifiesta a través de todas las experiencias, puede ser difícil de escuchar.

Todo lo que ocurre, incluyendo las experiencias personales, es una expresión del Ser. La mente y la identidad, que forman parte de esta expresión, pueden crear confusión. El despertar no consiste en una afirmación externa de “estar despierto”, “iluminado” o en la etiqueta de soy un “ser de luz.” Más bien, se trata de reconocer que esa identidad ilusoria no es real. El mismo fuego que impulsa nuestra búsqueda de respuestas —ya sea a través de maestros, libros, meditación o cualquier otra práctica— es el fuego del Ser. Este fuego está tocando la puerta de nuestras identidades, invitándonos a darnos cuenta de nuestra verdadera esencia.

Lo interesante es que, al observar las diversas identidades y la percepción de que algo no existe, se revela una verdad fundamental: si nos sentimos atrapados o engañados por

historias e identidades, debemos reconocer que estas son ilusiones. Aunque puede haber muchas experiencias y distracciones, la atención plena nos lleva a la esencia de lo que Somos. Pero no se puede estar en atención plena constantemente pues esto genera tensión. No puedes no estar en el presente, ya que la identidad misma es una ilusión que proyecta historias del pasado y expectativas del futuro y eso solo sucede en el presente.

En esta manifestación, donde la separación parece real, en esencia no hay partes separadas. Lo ideal sería no aferrarse a los conceptos y creencias que tenemos, pues estas ideas, al igual que la identidad, son ilusiones que pueden causar confusión y sufrimiento. Al entender esto, el daño se reduce a la ilusión del “yo” que no existe. La verdadera liberación es reconocer que no hay nada que conseguir ni buscar, ya que lo que Eres es la totalidad de la existencia misma.

La liberación no es algo que se obtiene; es el reconocimiento de que tú ERES la liberación. No se trata de adquirir libertad, compasión, paciencia, amor o incluso odio, sino comprender que ya ERES todas estas expresiones, que no se pueden reducir a un cuerpo o mente específicos. El desafío es trascender la percepción limitada que hace que uno se identifique con impresiones y sospechas. En lugar de ver la atención plena como una práctica aislada, es esencial reconocer que lo que busca y lo que encuentra es Uno y el mismo.

La verdadera liberación y comprensión surgen al ver más allá de los significados y de la identidad ilusoria. La esencia de lo que Somos no está contenida en ninguna perspectiva

Donde nadie te nombra

particular; es la Totalidad misma de la existencia, siempre presente y siempre Libre.

CAPÍTULO 9

¿Se puede ser feliz?

La auténtica felicidad reside en el reconocimiento de que en el mundo aparente no se encuentra la verdadera felicidad. Lo lamentable es que, a menudo, estamos atrapados en nuestros propios mecanismos mentales, buscando la felicidad a través de diversos medios. Ya sea a través del autococonocimiento para mejorar nuestras relaciones, encontrar una pareja adecuada, conseguir un trabajo que nos realice, cambiar de ciudad o de país, o dejarlo todo para comenzar de nuevo en otro lugar; la creencia subyacente es que la felicidad se encuentra en alcanzar alguna meta o encontrarse en una situación en particular.

Sin embargo, estos intentos de encontrar la felicidad son infructuosos. Los momentos de alegría y satisfacción que experimentamos rápidamente se desvanecen, reemplazados por la inquietud de perderlos. Este apego al deseo de una felicidad constante genera sufrimiento, pues estamos asiduamente preocupados por mantener lo que ya hemos alcanzado. Cuando conseguimos algo, el deleite puede ser breve y, eventualmente, la búsqueda continua nos lleva a desechar lo que antes nos complacía.

Creemos que el “despertar” o el reconocimiento de nuestra verdadera esencia traerá consigo la felicidad. Pero la verdad es que la felicidad no se encuentra ni se obtiene; ya Somos la Felicidad en esencia. Todo lo que podemos encontrar, conocer o descubrir está en el mundo manifestado, que es

fugaz por naturaleza. Las alegrías y satisfacciones que proporciona la manifestación son relativas y pasajeras.

La verdadera felicidad es la aceptación de que ya Somos esa felicidad. No se trata de encontrar algo fuera de nosotros, dentro de nosotros o de que algo nos la proporcione. La Felicidad real es la comprensión de que nuestra esencia ya ES dicha y felicidad. Al darnos cuenta de esto, trascendemos la búsqueda y el apego, reconociendo que la felicidad no es un estado que se alcanza, sino una realidad inherente a nuestro Ser.

Cuando te das cuenta de que ERES la esencia en la que todas las formas aparecen y se desvanecen, la verdadera liberación se manifiesta. Reconoces que ya no eres esclavo de la búsqueda constante de felicidad, armonía, solución o comprensión. Esta búsqueda interminable se basa en la creencia de que la felicidad o la sabiduría pueden ser alcanzadas a través de técnicas, recetas o planteamientos específicos. Sin embargo, la verdadera felicidad no está sujeta a las realidades relativas del mundo manifestado.

Hoy conversaba con alguien y le comentaba que las diversas estrategias y métodos disponibles en el mundo a menudo refuerzan la idea de que debemos lograr una cierta forma de felicidad o armonía. Cada técnica o enfoque, ya sea espiritual, psicológico o práctico, tiende a perpetuar la ilusión de que la felicidad está en el logro de algo específico. Creer que alcanzar estos objetivos nos proporcionará la verdadera felicidad es un error común.

La verdadera felicidad no está ligada a las experiencias transitorias que surgen y desaparecen en la manifestación. Se que esto lo has escuchado infinitades de veces. Más allá del caos aparente, existe una armonía inherente, un vacío donde surge Todo. Este vacío es la esencia de nuestra verdadera naturaleza y es ahí donde debemos indagar. La felicidad real no depende de controlar las circunstancias externas o internas, sino de reconocer que no hay nada que controlar porque todo lo que sucede es una manifestación de lo que realmente Somos.

Liberarse de todo anclaje y atadura que nos esclaviza en una búsqueda interminable es el verdadero camino hacia la felicidad. Al comprender que nuestra esencia ya ES la fuente de esa felicidad y armonía, trascendemos la ilusión de que necesitamos algo externo para ser completos. La verdadera liberación es descubrir que la felicidad está intrínsecamente presente en lo que Somos, más allá de cualquier forma o condición.

CAPÍTULO 10

¿Cuál es el problema con la mente?

El problema con la mente no radica en la mente misma; la mente es simplemente una manifestación de la maquinaria cerebral, funcionando como un órgano más dentro del sistema físico. Los pensamientos surgen como parte de la actividad natural del cerebro, y en ese sentido, no hay nada peculiarmente problemático en ello. La mente, con su capacidad abstracta y expansiva, puede generar una variedad infinita de pensamientos, y este aspecto de la mente no es en sí mismo el problema.

Dentro de este mecanismo mental, hay una faceta en la que los pensamientos se vuelcan hacia la Conciencia que está proyectando esos pensamientos y todas las formas que surgen. Esta auto observación crea la ilusión del "yo," que se percibe a sí mismo como una conciencia separada. La ilusión del "yo" es el único problema real del que estamos hablando aquí. Los esfuerzos que uno realiza, en un intento de entender o mejorar, provienen de esta apreciación errónea de la conciencia individual, que es en realidad solo un pensamiento más dentro del flujo mental.

Lo que realmente resulta útil es restarle prioridad a esa parte mental, en la medida de lo posible. Al quitarle la importancia que le damos a esa cara de la mente, que se enfoca en sí misma para creer que es alguien, esta se desvanece. La razón es que este "yo" sólo tiene poder siempre que se le observa y se le da jerarquía. Cuando dejamos de mirar a través

de este "yo" y no le otorgamos peso, su influencia disminuye y eventualmente desaparece (su predominio, no la mente).

A pesar de que la mente, con su pensamiento del "yo," sigue existiendo, el proceso de investigación y el anhelo profundo hacia la comprensión revelan que este "yo" es simplemente una ilusión. La búsqueda de la Verdad nace de la voluntad en la mente, que se proyecta a través del pensamiento. Sin embargo, el "yo" que busca y el "yo" que cree que obtiene algo, es sólo un pensamiento más, un reflejo que carece de una realidad substancial. La verdadera liberación proviene de reconocer que este "yo" no es real, sino simplemente una construcción mental que pierde su sentido y potestad cuando no se le presta atención.

El "yo" puede considerarse como un mal hábito, una proyección de la conciencia individual que actúa como un foco desde el cual se observa la mente. Esta percepción del "yo" se convierte en una cárcel ilusoria, donde la mente se observa a sí misma a través de este reflector, comentando, narrando y evaluando todo a su alrededor. Esta ilusión del "yo" es lo que se describe como irreal, no la realidad aparente que percibimos en el mundo.

Este "yo" es una costumbre profundamente arraigada, formada a lo largo de toda una vida, y romper este círculo vicioso resulta ser la tarea más compleja. Las preguntas que surgen a menudo están filtradas a través de este "yo" ilusorio, las cuales perpetúan la ilusión de una conciencia separada. Cada pregunta o comentario que se hace, al ser

observado a través del "yo", refuerza la creencia en esta separación, lo que alimenta el montaje de la mente.

Hay un laberinto en el que uno puede perderse al intentar resolver estas cuestiones desde la perspectiva del "yo" separado. Sin embargo, es esencial reconocer que cada pregunta e interpretación ofrece una oportunidad para iluminar la ilusión del "yo" y la separación. La mente, en su vastedad y amplitud, incluye una parte que tiene la capacidad de volverse hacia sí misma, borrando la idea de un "yo" separado, mientras que el resto de los pensamientos permanecen en un flujo continuo.

Este fenómeno puede compararse con una "pirueta", donde la mente da una vuelta hacia atrás y se observa a sí misma. En este punto, si no se vigila, el "yo" se apodera de la narrativa, creando un apego a los pensamientos y a las experiencias, así como a las necesidades del cuerpo y las emociones que surgen. La mente reacciona a lo que ocurre y, al identificar estos pensamientos como "míos", refuerza el sentido de identidad.

La caricatura del "yo" y sus dramas es una manifestación de esta parte ilusoria de la mente. La verdadera liberación ocurre cuando este "yo" se ve en un instante, claramente, como una ilusión, resultado de una investigación profunda. En el momento en que esta ilusión se disuelve, se revela que nunca hubo un problema real, ya que la esencia de lo que Somos permanece inmutable y constante, independientemente de las fluctuaciones mentales y emocionales.

Todo esfuerzo de investigación debe dirigirse hacia la comprensión de esta verdad fundamental: el "yo" es un hábito, una proyección ilusoria de la conciencia individual. La mente, al observarse a sí misma a través del "yo", genera una ilusión de separación y una prisión mental. El "yo" no resulta ser más real que un sueño; lo que es verdaderamente irreal es la existencia de esta proyección mental, no la realidad aparente.

Cuando se dice que los pensamientos y emociones van y vienen, se debe recordar que esta agitación no define quién Eres. El cuerpo, con sus variaciones de salud y energía, y las circunstancias de la vida, son transitorios y no afectan la esencia de lo que Somos. Este "uno" que creemos ser, no existe en realidad.

La clave está en reconocer que los pensamientos y emociones surgen y desaparecen sin definirnos. La mente tiene una tendencia a dar una vuelta hacia sí misma, generando el sentido de un "yo" separado y creando apego a los pensamientos, necesidades del cuerpo y emociones. Este "yo" que se adueña de todo es simplemente una ilusión creada por la mente. Cuando esta ilusión se disuelve, se revela que nunca hubo un problema real, ya que la esencia de lo que somos permanece constante e inmutable.

La comprensión no debe basarse en un "yo" separado. En lugar de interpretar la vida a través de este filtro mental del "yo", es esencial ver la información con una mente abierta y desapegada. Somos seres mentales, dotados del don de darnos cuenta. A diferencia de los animales, que

simplemente existen sin complicaciones, los seres humanos, al tener la capacidad de reflexión, pueden perderse en esta voltereta mental.

Desde una perspectiva más amplia, podríamos considerar que el "yo" y la mente son como una creación que ha perdido su propósito original. En narrativas míticas y cinematográficas, a menudo se presenta la idea de una creación que se desvía de su propósito, como un robot que desarrolla una voluntad propia. De manera similar, la mente humana y el "yo" podrían ser vistos como una proyección que ha perdido su dirección.

Paradójicamente, vivir en esta ilusión del "yo" y el sufrimiento mental es una forma de despertar a la realidad. La dualidad de la experiencia —la presencia de sufrimiento y su ausencia— es parte del proceso de realización. Cuando no hay un movimiento hacia el "yo" individual, no es necesario entender o poseer nada, ya que la esencia de la existencia es una e inalterable, independiente de los movimientos

¿Por qué, cuando se plantea una pregunta, siempre se pasa por un filtro mental, y lo único que se responde es "date cuenta" de que es necesario desechar esa idea? Porque es solo un pensamiento, y solo en ese momento se puede desechar. Cada vez que pregunto, me quedo en silencio. ¿Qué significa ese silencio? Simplemente es lo que está aquí, nada más. Llegará el momento en que ese "yo", que no es más que un pensamiento o un concepto, caerá. Esto ocurre en el presente, aunque no siempre a todos. Sin

embargo, de qué manera ocurrirá, o en cuál de las formas, es incierto. Lo que sí se puede hacer es preguntarse: ¿quiero realmente continuar sin saber lo que es Real? ¿Deseo seguir alimentando una ilusión, o simplemente Ser, sin ataduras, sin apego, sin preocupación, sin miedo, sin nada a lo que aferrarme, ni a lo cual yo me agarre, sin darle importancia a mi forma, a mis emociones ni a mis pensamientos? Porque nada me pertenece. Simplemente SOY.

Para ello, es necesario seguir, como indicaba un sabio, y todo ser sin confusión: “señala la mente, pero no a toda la mente”. Por eso comencé diciendo esto: Es fundamental entender que toda la mente es vasta y no hay que perderse en cualquier pensamiento. Entonces reflexionas: ¿he pensado esto “yo” o es el Ser quien lo desea para mí? ¿O soy “yo” el que lo está manipulando? Aquí radica el único problema: esa vuelta hacia un “yo” que observa un pensamiento y dice “esto es mío” y se pregunta: ¿qué hago con esto? Entonces, se intenta “pensar” en ello. Este es el error. Pensamiento, pensamiento, pensamiento. La emoción aparece, pero no hay respuesta. silencio, mucho ruido, o no hay ruido. Da igual. Sin embargo, sí aparece una mente que comienza a comentarlo: infierno, ilusión, sueño.

Imagina que por la noche tienes un sueño en el que vas en un avión que comienza a caer. Si me lo cuentas al día siguiente, yo podría empezar a decir: ‘¡Pobrecito! ¡Qué angustia! ¿Qué hiciste? ¡Qué terrible!’ Pero tú me mirarías como si estuviera loca. porque fue solo un sueño, y eso no existe. Lo mismo ocurre en la vigilia. Si me cuentas cualquier drama de tu vida, debería ser incapaz de decirte: ¿qué

le has dicho? ¿Qué vas a hacer? ¡Pobre de ti! Es lo mismo que el sueño. La diferencia es que para ti el drama sí es real porque ocurre cuando estás despierto, pero es solo una percepción. Ahora, te tranquiliza el hecho de que cuando abres los ojos por la mañana, te das cuenta...

CAPÍTULO 12

No puedes convencerme. Tengo libre albedrío

Esta obra no se ha escrito para convencer a nadie. No importa si estás aquí o no, tampoco si indagas o no. Es simplemente un recordatorio de la Verdad que reside en todos nosotros. A veces, esa Verdad es tan poderosa que brilla con luz propia en cada uno de nosotros. Sin embargo, por más que la Verdad te esté hablando, la locura y la mentira pueden ganar terreno, haciéndote creer que también ellas son la Verdad.

Por eso debe ocurrir el “darse cuenta” de esto algún día. Y cuando digo "algún día," no me refiero a una fecha o un día específico en el calendario.

Existen muchos guías valiosos en la vida, desde los expertos en las escrituras, yoga, meditación y alimentación; hasta los gurús. Son modelos necesarios y muchos aportan conocimiento precioso. Confía en ellos, aplica sus consejos y sigue su dirección. Pero aquí se habla de un mentor de otro tipo: La Verdad. El guía que no tiene confusión, el guía que no tiene terreno propio. Porque cuando no hay terreno propio, todo lo que se dice es pura Verdad, sin intención de convencer.

No la escuchas cuando estás atrapado en tus propios pensamientos o distracciones. El filtro mental se encarga de tapar lo que no quieres oír. Y eso es normal, pasa todo el tiempo.

El libre albedrío, ese eterno tema de si todo está predestinado o no, si yo escojo mi destino, sigue siendo un enigma fascinante. Lo que ocurre cuando ya no se está confundido es que, aunque se repiten una y otra vez las respuestas, lo verdaderamente importante es la dirección hacia el silencio, donde nada se nombra. Aunque esto sea lo único que realmente interesa, nuestra mente tiende a distraerse con otras cosas, porque son más atractivas. Pensamos que los problemas o situaciones en nuestras vidas necesitan cambiar, y todo eso son solo trucos mentales para lograr objetivos.

¿Qué pasaría si todas las mentes empezaran a escuchar realmente? Nos daríamos cuenta de que los objetivos no valen la pena, y que “saber” algo no tiene sentido. Todo sucede tal cual debe suceder y, al final, la idea de tener libre albedrío se vuelve irrelevante. La mente quiere ganar algo, y la base de todo lo que se dice para lograr la liberación es liberar la mente, no el cuerpo. Así que cualquier cosa que atesores, cualquier objetivo que persigas o cualquier deseo que tengas, va en dirección contraria a la paz que has buscado en el silencio.

No pospongas más. Aférrate a lo que realmente importa: entender profundamente que todo está tal como debe estar, y que no hay forma de cambiarlo. Si aceptas que cada cosa sucede exactamente como debe suceder, las expectativas de la mente de cambiar algo se desmoronan. La mente puede entender que el cambio sucederá si debe suceder, y no hay manera de evitarlo. Así, dejamos de recrearnos en la ilusión del cambio y simplemente aceptamos la realidad tal cual es.

Lo valioso es que, en el fondo, debes tener claro que estás aquí por ti mismo. Yo por mi parte estoy muy comprometida desde el Amor compasivo a regalarte este escrito. Como siempre digo, uno no puede inventarse el enamoramiento; simplemente sucede. Enamórate de lo que Eres. Mientras tanto, pregunta, cuestiona y ten la disponibilidad de escuchar. Debes exponer toda tu locura, toda la confusión que no eres capaz de disipar. Se resolverá si debe resolverse ¡Así es la vida!

CAPÍTULO 13

“Yo” busco, “yo” indago, “yo” vigilo

Cualquier situación en la vida puede ser tomada tal cual es: empieza y acaba. O puedes convertirte en prisionero de esa situación, ya sea una relación, un trabajo o cualquier experiencia. Si algo te posee, te controla. Pero si reconoces que todo comienza y termina, entonces no hay problema.

Cuando te dedicas a indagar y poner atención en lo que realmente hay, sin definiciones, las cosas se ponen en su lugar. La situación se convierte en solo una más, sin que nadie tenga la ilusión de conservar nada. Ahí es donde radica la confusión: creer que hay alguien que puede ganar mucho, perder algo o controlar todo.

Si enfocamos toda nuestra voluntad y atención en salir de esa confusión, damos menos energía a ese espejismo constante. Al hacerlo, se vuelve evidente que todo es simplemente una serie de situaciones que forman parte de nuestras múltiples experiencias. Así, somos completamente Libres.

Cuanta más vigilancia tengamos día a día, más fácil será. Y esto no entra en conflicto con tener un trabajo, relaciones o una vida práctica. Los cuerpos están en el mundo, pero esta vida no se opone a la investigación y la vigilancia. De hecho, es a partir de esta vigilancia en la vida cotidiana que los espacios de silencio llegan de manera natural.

Espontáneamente, emerge una atracción más fuerte hacia la no definición, pero es importante estar conscientes de que

no se refiere a ese "yo" que quiere la no definición para conseguir algo. Es la trampa del buscador que se pone a meditar solo para conseguir la liberación. No se trata de eso, sino de una verdadera disponibilidad por amor a la Verdad que se manifiesta constantemente. No es por amor a ese "yo" que vive en el silencio.

Si existe vigilancia, lógicamente habrá más espacios donde no haya definiciones. Entonces, todas esas preguntas sobre cuándo indagar, si lo estás haciendo bien o mal, y todas las justificaciones como "no puedo parar de pensar", desaparecen. Se hace cierto que la mente, al estar vigilante ante la posibilidad de liberación, se acopla a la disponibilidad en el silencio.

La vigilancia lleva a que la mente funcione mejor y se abra a la libertad, dejando de lado las preocupaciones y las trampas del ego. Y así, vivir se convierte en un arte simple y liberador, lleno de momentos de pura claridad.

La treta en la que cae el buscador es querer ese silencio, anhelar algo especial, o desear el silencio para escapar del "yo" que sigue fabricando ilusiones desde el "querer". El buscador puede llegar a tener una experiencia momentánea donde la niebla se disipa, pero detrás a veces hay más niebla porque el "yo" sigue allí, fabricándola. El buscador es el creador de su propia niebla.

El que busca normalmente espera los momentos de calma para meditar o indagar, pero lo primero de lo que debe darse cuenta es que al identificarse como "buscador", se está creando un "yo" que se busca a sí mismo. Tiene que

atravesar esos momentos de no calma y, desde allí, realmente "buscar" al que está experimentando eso. ¿Quién lo está viendo? ¿Desde dónde lo ve?

Cuando aparece una emoción muy fuerte, se percibe que el individuo se está identificando con algo, sea una sensación placentera o de disgusto. Son esos momentos en los que el buscador sigue en la dinámica de afianzar al "yo" que quiere más o que quiere menos.

Es común que un buscador, en su día a día, no recuerde indagar porque tal vez aún está sumergido en la confusión. Quizás sea más fácil recordarlo mientras está de paseo o tomando un té, pero la indagación no debe reservarse solo para esos momentos de aparente paz. Debe ser constante a cada instante, hasta que la niebla realmente se disipe. Constante no es igual a permanente.

La mente dice muchas cosas, pero es esencial reconocer que esto también es un truco de la mente. Pregúntate: ¿A dónde te lleva esto? La mente puede llenarte de miedos, haciéndote creer que no vale para nada. ¿De qué sirve este instante si, al final, la mente te sigue atrapando con sus millones de narrativas? Es fundamental comprender que lo que la mente dice pertenece a la experiencia fenoménica, y en el instante en que tu atención se dirige en la dirección opuesta, lo que dice la mente pierde su poder.

Cuanto más vivas en esos instantes en los que las historias de la mente pierden sentido, más evidente se volverá que lo que te cuenta la mente no tiene peso. Por eso es importante reincidir en la indagación, una y otra vez. Nos hemos

acostumbrado tanto a la presencia del "yo" que ni siquiera nos damos cuenta de cómo nos define. Es por eso que debemos indagar infatigablemente, prestando atención a nuestra verdadera Esencia.

Los momentos de silencio y soledad interna son extremadamente valiosos. Las bendiciones suelen disfrazarse de desgracias. Aprender a estar solo es un gran regalo si buscas la liberación. Incluso cuando surgen sensaciones de peligro, como una enfermedad o una operación, si te vuelves hacia tu interior en esos instantes, los relatos de la mente también pierden peso. No sabemos qué puede pasar, pero sabemos que debemos dirigirnos hacia adentro.

Cuando digo "es libre", es para comprender que esta libertad incluye hasta las más mínima de las imaginaciones. Te preguntas dónde terminarás, pero la verdadera respuesta está en la vigilancia interna. Cuando sabes que tu auto (la mente) no tiene frenos, empiezas a apretar el trasero intentado frenar antes de que por fin se detenga o te estrelles. Mantén esa vigilancia constante, y en el instante presente, descubre la verdadera libertad.

Incluso en esos momentos de calma, suele aparecer la idea del "yo": "Yo" indago, "yo" busco, "yo" pregunto. Es en esos momentos cuando hay que poner en su lugar al pensamiento, poniendo el freno, reconociéndolo por lo que es: solo un pensamiento. Sin tocarlo, sin manosearlo, sin darle más importancia, el pensamiento debe detenerse y desaparecer en ese instante. No hay un "yo" que se resista a lo que tú ERES realmente.

CAPÍTULO 14

El Silencio

Es fundamental recordar que es verdaderamente relevante el silencio que subyace tras un pensamiento, una situación, una experiencia, un sentimiento o una emoción. La mente tiene su propósito, y el resto de sus funciones se despliegan de manera automática: crea escenarios, se posiciona, formula suposiciones, enfoca su atención en diversos objetos, conecta la memoria y aprende.

El silencio al que me refiero siempre está presente. No es algo que debamos crear, sino más bien recordar que detrás de todos esos movimientos de la mente existe un silencio constante, una quietud que no se nombra ni tiene definición. Por conveniencia, lo denominamos Silencio, aunque no se trate de algo concreto.

Si en lugar de dejarnos llevar por la corriente de la mente, que genera la creencia de un "yo", tenemos presente que esta mente está sostenida por ese Silencio, la atención se dirige hacia Aquello que carece de definición. No se trata de alcanzar algún lugar o lograr algo, pues eso sigue siendo una ilusión insignificante. Lo que sin duda es importante es darse cuenta de que en ese Silencio el "yo" pierde todo su sentido.

Es en ese momento cuando nos damos cuenta de que hemos entrado en una realidad libre de confusión. Por eso, el Silencio es tan significativo, en cualquier momento y en cualquier experiencia, ya sea física, mental, emocional, en

compañía de otros o a solas. En todo momento, si la mente recuerda lo que sostiene todo esto, se desvela la Verdad y aparece con claridad que siempre ha estado presente, incluso por encima de la propia vida. Algunas veces es más denso, otras más sutil, otras más suave.

Detrás de todo lo que sucede en la vida y en el tiempo, lo único que realmente trasciende es aquello que lo sostiene. Todo lo que se diga respecto a ESO que lo sustenta es creación de la mente; cualquier intento de llegar a algún sitio es producto de la mente; cualquier deseo de lograr algo es simplemente más mente. La mente es irrelevante; lo central es ver lo que hay detrás de ella. Cuando no hay definición, es posible que ese Silencio responda a la pregunta: "¿Quién soy yo?"

¿Lo leíste y no está claro? Es natural que busques claridad, pero nunca la obtendrás desde el deseo del "yo" identificado y la mente. Quien desea tener claridad es el ego, y este jamás encontrará lo que busca.

Solo hay Conciencia, percepción, electricidad, y energía. Estos son los fundamentos de nuestra existencia aquí. Esta Conciencia es lo que no cambia, pero cuando el cuerpo muere, la conciencia ligada a ese cuerpo, el "yo", también desaparece. La historia del cuerpo, sostenida por algo inmóvil, muere, pero la Conciencia en sí no muere. Intentar resolver esta paradoja con la mente es inútil y te llevará a la contradicción.

Lo que vale recordar es que mires hacia ti mismo. Cuando diriges tu atención y no hay definición, estás en el primer y último peldaño: la Conciencia. No es que llegues a algún lugar; si crees haber llegado, sigues atrapado en la ilusión del “yo”. La mente debe encontrarse o descubrir un punto en que no haya ninguna conclusión. Allí es evidente que solo hay energía moviéndose libremente, y por detrás de todo, no hay definición.

Nunca podrás alcanzar ni ver la Conciencia como algo tangible, ya que es pura energía sosteniendo todo. Entonces, ¿qué importa lo que leas o comprendas? Enfócate en desaparecer como identidad. Busca dentro de ti el silencio, busca dentro de ese cuerpo, y dime dónde estás. Eso es lo único necesario; todo lo demás es una pérdida de tiempo.

Dentro de esta reflexión, es determinante recordar cada vez que se activa tu emocionalidad o tu necesidad de entender. Todo eso es ruido. Es evidente en nuestros propios cuerpos, lo sentimos, esa percepción se manifiesta en la forma. En esos momentos, debes mantener a la vista constantemente lo Esencial.

Recuerda lo que se ha dicho muchas veces: busca dentro de ti mismo. ¿Dónde está ese que está observando todo esto? ¿Dónde está ese que pregunta? ¿Dónde está el que quiere entender? ¿Dónde está el que busca un consejo o una receta? No formules estas interrogantes esperando una respuesta mental, ya que eso va en contra de lo que realmente se propone aquí.

La claridad no puede ser mayor: dirige tu atención a la fuente de tus percepciones y emociones. La mente siempre intentará llevarte a respuestas y definiciones, pero el verdadero entendimiento está en la presencia sin forma y sin definición.

CAPÍTULO 15

¿Deshazte de todas tus posesiones?

Es básico comprender que lo que aquí se presenta como ilusorio es el pensamiento del "yo", esa idea engañosa de que existe una identidad individual. Sin embargo, esto no implica que no haya una forma identificable, como la de una persona, que posee un nombre y apellido, que nació en un lugar específico, que vivió o vive en una casa particular, que tiene ropa que le pertenece a él y no al vecino, que trabaja en un sitio y recibe un salario por su labor, y va al supermercado a comprar comida con ese dinero.

No es concebible que, después de trabajar, alguien pueda acercarse, abrir tu billetera y afirmar: "Esto no es tuyo, es una ilusión, dame el dinero". Esto no ocurre porque existe una vida aparente dentro de una sociedad estructurada donde los cuerpos tienen una existencia. No estamos refiriéndonos a esta realidad tangible, sino a la construcción mental de la identidad.

Es natural que esta ropa que llevo ahora mismo sea de esta forma; es decir, es mía. Si deseo deshacerme de ella, regalarla, o usarla todos los días, esa es mi prerrogativa. Sin embargo, aferrarme a ella como si fuera un tesoro es peligroso, ya que eso constituye identidad. Poseer unos lentes porque tu vista falla es necesario y eso no implica identidad; son tuyos porque tú, en tu forma actual, los necesita para funcionar. Incluso si alguien te dijera lo contrario, los lentes seguirían siendo tuyos.

Por tanto, es preciso aplicar el sentido común y discernir las tonterías que otros puedan decir y las que uno mismo puede inventarse y creer. Esto se debe a la mente “yo”. No caigas en ese engaño. Las posesiones se convierten en ataduras cuando se asocian con una idea de identidad, pero en esta vida es necesario tener recursos materiales. Vivimos en un mundo donde no poseer nada es absurdo; al menos, se necesita un cepillo de dientes, que no es comunitario, no se suele compartir con todo el mundo, sino que es personal. El papel higiénico que usas no lo compartes; es tuyo y su destino es tu trasero, no el del vecino.

Lo mismo aplica a todas tus pertenencias. Estas confusiones se propagan fácilmente, comenzando con la insistencia en que los niños pequeños compartan. Considera al niño en el parque con su nueva pala. El padre o la madre le insisten: "Comparte con el otro niño". Es comparable a decirle a un adulto que permita que alguien tome su billetera y diga: "Hay que compartir". Para el niño, su pala es suya.

Debemos emplear el sentido común. Un niño con un nuevo juguete no debe estar obligado a compartirlo inmediatamente; está explorando su regalo. Más adelante, cuando lo desee, lo compartirá.

No se trata de lo que haces, compartas o dejes de hacer en tu vida, sino de la creencia errónea de que eres esta forma física y que esta forma opera de manera independiente. Es por esto que hoy te has vestido de cierta manera, pero, ¿fue simplemente porque lo has hecho así? Cuando existe identidad, hay un control y preocupación sobre cómo te vistes,

cómo te ves, si te gusta cómo te ves, si pareces delgado, y así sucesivamente. Te inquietas por no ponerte algo porque ya lo has usado antes. Sin embargo, cuando esa identidad desaparece, simplemente te vistes, sin cuestionarte. No hay cambios forzados, simplemente te pones la ropa sin perturbarte.

Por supuesto, debes tener ropa para vestirte, ya que no podrías andar desnudo por la calle. Es necesario que te ocupes de descubrir dónde está realmente ese que se viste. Ocúpate de ti, de descubrir tu verdadera esencia, y verás que todo se irá poniendo en su lugar de manera natural.

CAPÍTULO 16

Soñar

Cuando hayas soñado, al despertar piensa en la increíble potencia de la mente. Aunque no conocemos todo sobre su capacidad, es fascinante cómo puede recrear experiencias que no recuerdas conscientemente. A lo largo de tu vida, has vivido cosas que no puedes recordar conscientemente, pero que en el sueño puedes reproducir exactamente iguales. Esta es la magia de la mente, capaz de contarte cualquier cosa. Por ello, no debes creer ciegamente en tu mente, y menos dialogar con ella, ya que esto solo alimenta el ciclo mental.

Permíteme darte un ejemplo. Cuando mi padre murió, llevaba tiempo sin verlo, aunque lo había visto poco antes de su fallecimiento. Yo vivía en otro país, estábamos lejos, y aunque pude estar allí cuando él murió porque regresé a mi país pocos meses antes de su muerte, sentí una gran pena y tristeza por no haber pasado más tiempo con él, y por todas las historias y arrepentimientos que surgieron.

Durante mi duelo, algo muy peculiar ocurrió varias veces en mis sueños. Revivía el lugar donde él trabajaba, con los sonidos exactos de ese sitio. Caminaba y lo veía en su aula en la escuela de música donde él era profesor, con su cuatro (instrumento musical tradicional de Venezuela), yo miraba su sombrero, sentía el olor del lugar y escuchaba su voz a lo lejos. Era su voz auténtica. Llegaba hasta donde se encontraba, entonces él se levantaba y yo veía sus manos, las

cuales sabía que no podía recordar en vigilia. Aun así, era él, con su voz, su tono, sus palabras. Todo era exactamente él.

En el sueño yo le decía: "Pero tú estás muerto", llorando y emocionadísima de verlo nuevamente. Él respondía, tal vez con algún chiste, diciendo que no, que no estaba muerto. Era su olor, su rostro, su piel. Lo estaba viviendo completamente, y luego despertaba, lo cual era aún más doloroso porque la mente se engancha y dice: "Ya no está, se ha ido". Y te preguntas por qué sucede esto.

Llevas un tiempo leyendo aquí sobre la importancia de la indagación, su pureza, y más adelante trataremos sus implicaciones. Ahora, tu mente puede decirte que en el sueño también puedes indagar, pero no es así. En esos momentos, la mente simplemente está jugando su juego, creando ilusiones y emociones que te atrapan. La verdadera indagación va más allá de lo que la mente puede crear y reproducir, es un proceso de liberarse y trascender las ilusiones, tanto en el sueño como en la vigilia.

Es fundamental recordar que todo lo que vivimos es, en última instancia, un sueño más. Soñar es una experiencia dentro de otro sueño. Independientemente de lo que digas o pienses o sueñes, es esencial tener presente que siempre, en el trasfondo de toda situación, está la no definición.

Las palabras aquí tienen un doble nivel: uno literal y otro más profundo. En lo profundo, hay una invitación constante a recordar que, detrás de todas las apariencias, está la no definición. Si pones tu atención en las frecuencias de la

mente y de repente recuerdas que, más allá de estas, hay una base de no definición, esas ondas pueden seguir existiendo sin perturbarte. El problema surge cuando olvidas que la no definición siempre está presente; es lo único que nunca duerme, lo único que nunca desaparece.

Nuestra mente, sin embargo, tiende a irse hacia los problemas, el ruido, lo que soñamos y lo que creemos que nos está pasando. Pero si logras recordar lo que hay detrás de todo eso, tu percepción cambia. La mente ya no puede manipularte con las apariencias y sueños porque sabes que, en esencia, hay algo inmutable y sin forma que siempre está presente. Esto no significa que los problemas, sueños y ruidos desaparezcan, pero sí que su poder sobre ti disminuye.

Es una forma de evitar que la mente te atrape nuevamente en su juego, de dejar de buscar excusas para postergar el reconocimiento de la Verdad. No es cuestión de esperar que, en algún momento, en el futuro, puedas vivir esta realidad. El asunto es recordar, aquí y ahora, que la no definición está siempre presente, independientemente de las circunstancias.

Imagina un mar cubierto de niebla, de bruma. Aunque la neblina oculte el mar, sabes que el mar sigue allí, inmutable y vasto. No dudas de su existencia. De igual manera, la mente tiende a enfocarse en las fachas, en lo que parece evidente, y a olvidar el trasfondo. Sin embargo, el mar, la no definición, siempre está presente, sosteniendo todo lo demás.

Lo que pasa aquí realmente es un juego de la mente con lo que aparece, dándole sentido, interpretación y significado a los sueños, en vez de recordar y reconocer el contexto inmutable que lo sostiene todo. Mantén esta perspectiva y verás cómo la mente pierde su poder de distracción y confusión.

CAPÍTULO 17

Actúa y olvida

La energía que ponemos en cada cosa es esencial, y cuando eliminamos la parte mental, la idea del "yo", la acción se vuelve libre. Cuando se dice que no debemos creer que lo que está sucediendo es algo real, nos referimos no a la parte funcional que, de hecho, está ocurriendo en la vida, sino a la construcción mental que crea un "yo" que necesita adherirse a lo que está pasando para seguir existiendo como "alguien".

Esto no es funcional, sino que es una actividad que crea un "yo" en cada acción, implicando que debo actuar de una manera específica, obtener resultados, y existir como esa identidad. Esa es la verdadera droga, el apego. aquí se dice que el mundo está loco o que lo que ves no es real y la verdad es que se refiere a esa idea que se superpone a la funcionalidad de las cosas, esa que se consolida y dice "me pasa a mí". Aquí es donde la claridad se oscurece, la percepción se perturba y la ilusión se instala.

Actuar y olvidar es fundamental. La acción puede ser un instante, como en una tarea breve, o puede ser más prolongada, como prepararse para una exposición, donde el acto de estudiar se extiende en el tiempo. La energía puesta en la funcionalidad es necesaria para lo que se quiere alcanzar en ese momento, no porque "yo" lo quiera, sino porque naturalmente eso es lo que se está dando, es lo que está sucediendo en la expresión manifestada.

Cuando estamos estudiando, toda nuestra energía está en esa funcionalidad. Pero cuando no estamos estudiando, debemos olvidar esa acción y pasar a otra cosa. Este proceso de actuar y olvidar puede durar más tiempo en situaciones específicas, pero es crucial no asociarse mentalmente a lo que se está haciendo.

Pregúntate: ¿qué me digo a mí mismo sobre lo que estoy haciendo? ¿Qué es lo que espero que pase? ¿Estoy atrapado en el pasado o proyectado en el futuro? Es en esos momentos donde se abraza a la identidad, creyendo en un "yo" que está en control y creando expectativas.

Al comprender los procesos naturales que ocurren en la funcionalidad y no enfocarnos en la identidad, comenzamos a ver las cosas como son, sin las nubes de la mente que distorsionan la realidad. En cada acción, debemos recordar que debajo de todo está la no definición, la esencia pura que no se ve afectada por lo que hacemos o dejamos de hacer. La mente juega con lo aparente, pero la clave está en darse cuenta del contexto, que está la presencia constante de lo que realmente Somos.

Cuando se indaga profundamente, incluso el concepto del estudio desaparece, así como la funcionalidad de cualquier tarea. Todo se desvanece en el instante en que la mente no puede moverse, porque no hay nada que codificar sin la acción de la mente. Si la mente está quieta, no hay nada que mover. Pero, ¿qué sucede si además de indagar, escuchas lo que estás diciendo? ¿Si realmente entiendes que el problema siempre ha sido creerte alguien?

No solo se trata de descubrir a través de la indagación que no hay nadie, sino de darte cuenta de que nunca ha habido alguien. No es cuestión de alcanzar algo nuevo con la indagación, sino de evidenciar que siempre ha sido así. Mientras indagas, también puedes recordar lo que aquí lees: que cuando sufres, te adhieres a las cosas y alimentas esa parte mental, que estás poniendo capas y capas de oscuridad sobre la posibilidad de ver lo que ya Es. Simplemente, uno actúa y olvida, y en ese acto de olvidar, se reconoce que nunca ha habido nadie.

No caigas en la trampa de pensar que estás indagando, porque es muy fácil que en realidad no sea una verdadera indagación, sino que sea tu mente, tu "yo", intentando apropiarse de lo que has leído aquí. Esto no sirve. Debe haber una escucha genuina, no solo de las palabras literales, sino de lo profundo que te digo aquí: búscate, pero no solo cuando indagas, sino en toda acción.

¿Qué está pasando realmente? ¿Qué estás creyendo que estás haciendo ahora? ¿Te cuestionas esto a diario? En tu trabajo, cuando alguien te dice algo y aparece una actitud "yo", ya sea defensiva, de querer brillar, de miedo, o lo que sea, ¿te cuestionas eso en ese momento? Ahí está el verdadero desafío.

Cuando ves claramente, actúas, olvidas, y solo recuerdas que no hay nadie. Este movimiento de actuar y olvidar no implica a un "alguien" que quiere algo, porque el querer siempre implica más tiempo y más apego. Si no cuestionas

de verdad cada acción, cada pensamiento, cada emoción, la indagación se convierte en un "yo" queriendo indagar. Y si indagas de esa manera, no estás entendiendo absolutamente nada.

La verdadera indagación es el cuestionamiento constante y la observación de la identidad que se crea en cada momento, reconociendo en algún punto que nunca ha habido un "yo" detrás de las acciones, solo la funcionalidad pura. Esto es lo que te libera de las capas de ilusión y te permite ver la Verdad que siempre ha Sido.

Esto es sin sufrimiento, esto es con libertad. El sufrimiento es para aquellos que aún están confundidos; una vez que se ha conocido lo que sucede realmente, no se debe conceder ni un momento más al sufrimiento, aunque este aparezca. Si uno sufre y busca evitar el sufrimiento a través de la indagación, seguirá sufriendo, ya que no ha comprendido nada. Con esto se sugiere que, si uno escucha profundamente, entenderá que la indagación es el único espacio en el que existe una disponibilidad absoluta para que lo que deba suceder, suceda.

Sin embargo, en la vida diaria, independientemente de cuántas veces se haya indagado, se debe cuestionar quién es el que ve todos esos movimientos mentales, deteniéndose y recordando que esto es un acto constante de Nadie. Así como el cuerpo respira, los pensamientos surgen de manera autónoma y te llevan a levantarte, hacer, deshacer, cuestionar, hablar, comentar o dialogar con alguien, y todo ello es libre.

Cada vez que uno pueda, se debe indagar, y así, naturalmente, uno se encuentra en Todo. Lo que se haya preguntado antes se desvanece porque ya se ha comprendido, y no se necesita entender nada más. Solo queda un amor profundo por esa quietud y por el espacio en el que solo hay disponibilidad.

Entonces, a pesar de que el sufrimiento pueda aparecer, dado que la mente es inquieta, uno ya no sufre, porque recuerda en ese momento que el sufrimiento es un eco de una mente que se identifica como un "yo", una noción que ya no se acepta. Así, se elige no tocar el sufrimiento, no alimentar la ilusión del "yo" que está en él. En lugar de eso, uno se aquieta y observa cómo la mente empieza a adentrarse en patrones, sin concederles más espacio. Luego, se sigue indagando de manera más profunda, no en el sentido de alcanzar una mayor profundidad, sino orientado a que la mente ya no está al servicio del mundo, sino de la liberación. Esta disposición es fundamental; sin ella, el proceso de liberación nunca se completará.

CAPÍTULO 18

Honestidad

La honestidad, en el contexto de la realización, no se refiere a un "yo" que deba ser congruente con las circunstancias. La noción del "yo" es una ilusión que nunca ha existido; por tanto, cuando hablamos de honestidad, no estamos dirigiéndonos a un "yo" que debe actuar con coherencia respecto a lo que ocurre. La verdadera honestidad surge cuando uno se alinea con la realidad de lo que está aconteciendo en su interior.

El "yo" se convierte en una trampa cuando la mente crea la idea de su existencia y, a partir de ahí, manipula y distorsiona la percepción de la realidad. La honestidad, entonces, no se trata de que tus acciones sean rectas en un sentido convencional, sino de cómo te relacionas con la realidad profunda y esencial de tu experiencia.

Cuando te hablo de honestidad, me refiero a la forma en que experimentas y respondes a la realidad de tu propia indagación y búsqueda. Esta pureza se manifiesta en la vida cotidiana, ya que lo que se revela en tu práctica espiritual debe reflejarse en tus actos diarios. Si alguien está leyendo este libro, digo "alguien", y no me refiero a un "yo" específico, sino a una forma o cuerpo que busca liberarse de la confusión. Es crucial reconocer que la idea del "yo" solo se alimenta y se perpetúa cuando se le permite dominar nuestra experiencia. Estoy leyendo este libro, ¿Y?

La verdadera honestidad se presenta cuando reconocemos que, como formas, no existimos como un "yo" separado. Recordar esta verdad, y no simplemente repetir "yo no existo" como una afirmación o un mantra, es esencial. Si nos identificamos con el "yo", no estamos siendo completamente honestos. La primera etapa de la honestidad es observar qué está ocurriendo en nuestra experiencia sin caer en la trampa mental del "yo".

Por ejemplo, si tu pareja te sugiere ir al cine y sientes internamente que no deseas ir, la honestidad en términos de la expresión implicaría expresar ese sentimiento auténtico sin ceder a los miedos o las estrategias mentales que surgen. La mente puede generar un ruido interno sobre cómo comunicar tu decisión, temiendo las posibles consecuencias de decir que no. Sin embargo, la honestidad profunda radica en responder desde un lugar de claridad interior, no dejándote arrastrar por las preocupaciones del "yo" sobre cómo será percibida tu respuesta.

Cuando surge un conflicto interior, como el ejemplo de si deseas ir al cine con tu pareja o no, la honestidad contigo mismo es decisiva. Si en un momento ventilas que no quieres que tu pareja vaya sola, es esencial detenerse y reflexionar: ¿por qué esta reacción? La honestidad implica explorar tus propios miedos y apegos. Quizás, el temor de que pueda enamorarse de otra persona revele una tendencia o una necesidad de control, que en última instancia refleja una cuestión de supervivencia emocional y no de auténtica necesidad.

La honestidad contigo mismo significa palpar que el miedo de que tu pareja se enamore de otra persona es una manifestación de apego, no una razón válida para impedir su libertad. Aceptar esta realidad, y no simplemente rechazarla, permite una comunicación más clara y auténtica con la otra persona. Así, puedes expresar tus sentimientos genuinos sin añadir capas de conflicto innecesario. La comunicación abierta puede despejar el ruido mental y facilitar una resolución más armónica.

La honestidad y la transparencia son fundamentales para la claridad en cualquier relación. Ser transparente contigo mismo y con los demás acerca de tus verdaderos sentimientos y temores reduce el eco mental y emocional. Aunque puedan surgir situaciones difíciles, el ruido interno se minimiza cuando la honestidad es la base de tu comunicación.

Este proceso de honestidad y claridad sirve de recinto para el crecimiento personal y espiritual. La indagación y la honestidad contigo mismo son herramientas valiosas para alcanzar una comprensión más profunda y una mayor transparencia en tu vida. El compromiso con esta honestidad es un paso hacia una franqueza impecable y auténtica, que es uno de los propósitos de la práctica espiritual.

Así, cada situación en la vida se convierte en una oportunidad para cultivar la honestidad. Mantén la claridad y el silencio interior para enfrentar cada circunstancia auténticamente. Deja que el flujo de la vida te guíe sin la interferencia de la mente que busca proteger o defender al "yo". En

este proceso, la verdadera libertad y realización emergen, cuando el "yo" se disuelve en la autenticidad del Ser.

CAPÍTULO 19

El Amor

El amor mundano es simplemente una interpretación del mismo deseo de alcanzar el Amor Absoluto. El Amor Absoluto no se limita a una experiencia estética o agradable como el amor mundano. Más bien, el Amor Absoluto es la fuerza que sustenta todo el universo, abarcando tanto la sombra como la luz, la claridad y la oscuridad, la contracción y la expansión, el crecimiento y la destrucción, la guerra y la paz. En esencia, el Amor Absoluto incluye Todo.

Cuando hablamos de un "Amor Supremo" o de un Amor Absoluto, no estamos refiriéndonos a un amor idealizado o romántico, sino a una energía que permea y engloba toda la existencia. El Amor Absoluto no se define por las limitaciones del amor mundano que la mente conceptualiza. Aunque el amor mundano puede manifestarse en relaciones de pareja y en experiencias concretas, esta forma de amor es solo una expresión limitada en el contexto del mundo.

El Amor Absoluto es inclusivo; abarca todo, sin dejar nada fuera. No se limita a un tipo de experiencia o a una forma específica de sentir. Por lo tanto, cuando uno se enfrenta a la idea de un Amor Supremo, se da cuenta de que no puede haber una posición fija o una definición cerrada. El Amor Absoluto, por su propia naturaleza, es la Totalidad, lo que significa que trasciende cualquier concepto o categorización que la mente pueda imponer.

En esta realidad, el Amor Supremo no se puede encerrar en definiciones mentales o en etiquetas. La mente, con sus análisis y clasificaciones, está limitada por la naturaleza misma del Amor Absoluto. Al reconocer esto, uno se libera de las distinciones del entendimiento conceptual y se sumerge en una experiencia que es total y omnipresente.

CAPÍTULO 20

Indagación

En nuestras vidas, lo único que realmente necesita ser añadido es la indagación. Todo lo demás, como trabajar, respirar, comer, enamorarse, dormir y sentir, ya ocurre por sí mismo. Estas actividades se ocupan de su propio curso; se desarrollan de manera natural y no requieren un gran esfuerzo consciente para suceder.

Lo que verdaderamente debes recordar es enfocar tu atención y voluntad en la vigilancia interior. La indagación no debe ser vista como una lucha mental, sino como una presencia atenta. Si el proceso de indagación se convierte en una batalla, es la mente misma la que está intentando imponer un control, lo cual no es el camino correcto. La clave es mantener una atención constante sin forzarla.

Hay una ilusión persistente de que el "yo" está buscando dentro de sí mismo. A pesar de saber que el "yo" como entidad no existe, la sensación de ser un "yo" persevera. La indagación y la vigilancia deben ir con dirección a desmantelar esta ilusión, reconociendo que, aunque no se diga explícitamente "soy yo", la idea de un "alguien" todavía persiste. En este proceso, no se trata de hacer nada forzado; se trata de estar presente y consciente.

Es esencial traer a la memoria esto a diario. la verdadera práctica, si deseas llamarla así, es mantener la vigilancia interna. Este recordatorio constante es fundamental para la realización.

Cuando se le instruye a la mente que debe indagar, esta puede interpretar la indagación como una tarea o un deber que uno debe cumplir para alcanzar un “estado” de liberación. Sin embargo, para que la indagación sea verdaderamente efectiva y pura, debe ser abordada desde una perspectiva fresca y no como una obligación. Si la mente comienza a tratar a la indagación como un esfuerzo consciente o una acción que uno debe realizar para lograr algo, la espontaneidad y autenticidad del proceso se pierden.

La investigación debe surgir de manera natural y franca en el momento en que aparece un pensamiento. Si se convierte en un acto forzado, ya no es abierta ni legítima. Así, cuando enfrenas al pensamiento de que debes "hacer" algo para alcanzar la liberación, estás reforzando la ilusión de que hay un "yo" que actúa o no actúa. En ese caso, estás simplemente consolidando el error al fortalecer la idea de un "yo" que está involucrado en la acción.

En lugar de enfocarte en hacer o no hacer, el verdadero rumbo debe ser simplemente poner atención al momento presente. Observa lo que está ocurriendo ahora mismo, sin añadir ninguna capa de esfuerzo o juicio. Esta atención pura es ligera y ayuda a mantener a la mente fuera de juego. Aunque el tiempo en el que la mente queda fuera de la ecuación puede ser breve, apenas un instante, es suficiente para permitir una experiencia más original de la vigilancia.

El recordatorio entonces, es mantener esta vigilancia y discernir cuándo estás identificándote con la mente que está "haciendo" o "no haciendo". La clave es no involucrarte en

estos patrones mentales. Aquí, lo que se señala es que, en todo momento, la Verdad ya está presente. La dificultad radica en que el cerebro, a pesar de querer salir de la confusión, sigue operando con patrones y conductas aprendidas. Incluso cuando no hay confusión, el cerebro continúa funcionando según lo aprendido.

No se trata de un error en una parte específica del cerebro, sino de cómo la creencia en un "yo" refuerza patrones cerebrales y comportamientos. Aunque el cerebro pueda haber aprendido ciertos esquemas o respuestas, la verdadera dificultad surge cuando uno se identifica con ese "yo". Esta identificación refuerza las pautas de pensamiento y hace que sea mucho más complicado "cambiar".

La clave no está en cambiar o corregir el "error" en el cerebro, sino en darse cuenta, reconocer y disolver la ilusión de que uno es ese "yo". Una vez que se deja de identificarse con el "yo", es posible manejar los patrones cerebrales de manera más efectiva. El cerebro seguirá funcionando según las plantillas que guarda y de las que ha aprendido, y la identificación con el "yo" será lo que dificulte la adaptación y la resolución de problemas.

Por ejemplo, considera el caso de un perro traumatizado. Mi perra, al llegar a casa después de su adopción, era extremadamente cautelosa y temerosa debido a experiencias traumáticas previas. Ladraba a todo aquel que se acercaba. Esta reacción de alerta y miedo no es solo instintiva, sino también una respuesta aprendida de su pasado doloroso. El miedo que ella experimentaba era necesario en el pasado

para su supervivencia en un entorno donde había sido herida.

La mente, al igual que el perro, tiene patrones aprendidos basados en experiencias anteriores, tanto positivas como negativas. El problema no radica en la existencia de estos patrones, sino en la identificación con el "yo" que los experimenta. Si uno se identifica con el "yo", esas pautas se refuerzan y se perpetúan. Al eliminar la identificación con el "yo", es posible abordar estas conductas con mayor claridad y eficacia.

Retomando, la indagación consiste en dirigir la atención hacia el punto al que nunca se ha ido, un lugar donde la mente se queda sin la capacidad de definir nada, donde nadie te nombra. En este “estado” (que no es en sí un estado, sino que sencillamente se hace evidente), todo se encuentra en su lugar natural, sin que sea necesario que tú lo afirmes o que haya movimientos mentales. Así, si este estado de claridad se manifiesta en cualquier lugar y en cualquier momento, es bienvenido.

No es necesario estar en silencio para indagar y evidenciar el Silencio que ya reside en ti. Si así fuera, esto implicaría que la contemplación de tu verdadera naturaleza estaría condicionada a momentos y lugares específicos, cuando en realidad, siempre Eres. El vehículo, en este caso, no es la capacidad de ir hacia lo que Eres, sino el movimiento de la forma que, al escuchar y responder a la Verdad, disuelve la ilusión de que eres este "yo" particular, que puede estar en un supermercado o en una cola. La mente, que también es

un vehículo, nombra, posiciona y define, pero esto no altera la esencia de lo que Eres.

La indagación es el acto de poner toda la disposición para que la mente se dirija hacia el espacio donde la Verdad ya ES, sin importar la situación específica. Puede parecer que, en ciertos lugares, como a la orilla del mar o en un bosque tranquilo, sea más fácil experimentar este “estado”. Sin embargo, esto no limita la posibilidad de que la indagación sea efectiva en cualquier entorno, ya sea en un atasco, una discoteca, o una ciudad llena de luces y ruido.

Lo importante es que, independientemente del lugar o el momento, la indagación es siempre bienvenida. Es comprensible que surjan preguntas y dudas respecto a la indagación, pero es crucial saber que, al cuestionar dónde y cómo indagar, estás fortaleciendo la idea de un "yo" que elige. Entonces, en lugar de reforzar la ilusión del "yo" que selecciona o prefiere, permite que la indagación fluya sin aferrarte a la idea de control.

La indagación auténtica contrasta profundamente con la forma en que a menudo la mente intenta abordarla. A veces, es difícil no caer en la trampa de creer que el acto de indagar debe realizarse de una manera específica, como sentarse formalmente a practicarlo. Esto es precisamente lo que puede obstaculizar la indagación genuina. Si te dices a ti mismo, "Ahora voy a sentarme a indagar", es posible que esa afirmación esté en sí misma impregnada de la ilusión del “yo” que hace.

La mente, al pensar "voy a indagar", ya está operando bajo la premisa de un "yo" que actúa. Sin embargo, esta idea del "yo" y su deseo de controlar o dirigir la indagación son ilusorios. El ego solo existe en la medida en que está en movimiento, que se manifiesta cuando enuncia pensamientos como "yo indago" o "yo soy el que está indagando". Pero si el ego no existe realmente, entonces estos pensamientos tampoco son reales, sino meros reflejos de una creencia arraigada.

Para ilustrar esto, considera el ejemplo de un hipnoterapeuta o psicólogo que te hipnotiza y te hace creer que tu pierna está en llamas (no sé por qué haría esto, pero vale para el ejemplo). Bajo esa hipnosis, tu mente experimentará el dolor como si realmente estuvieras ardiendo, aunque en realidad no haya ocurrido nada. Del mismo modo, el pensamiento "yo" es una creencia que parece real mientras opera, pero en esencia, no es más real que el dolor ilusorio causado por la hipnosis.

La clave está en reconocer que el pensamiento "yo" es solo una creencia y que no necesita ser alimentado. Cuando surge el pensamiento de que "voy a indagar", no debes asumir que eso representa una acción real del "yo". Aunque el pensamiento "yo" pueda presentarse y parecer que, valida tu indagación, esto no implica que el ego esté realizando la indagación de manera auténtica.

La indagación verdadera sucede de manera serena y espontánea en cada instante, sin que el pensamiento "yo" esté en control. Cada vez que actúas sin el "yo", como cuando

parpadeas o bostezas espontáneamente, el pensamiento "yo" no está presente. En esos momentos, la vida fluye naturalmente, y la indagación ocurre sin la interferencia de la ilusión del "yo".

La creencia en el "yo" es más profunda que la simple aparición de un pensamiento que afirma "soy yo". Esta convicción fundamental no se disuelve fácilmente porque está arraigada en una percepción más recóndita. Cuando las personas preguntan sobre la indagación, a menudo buscan una respuesta que se relaciona con el nivel superficial del pensamiento, pero la verdadera indagación toca la raíz más honda de esa creencia.

Cuando operas en piloto automático, la sensación de "yo" parece desvanecerse, pero la creencia subyacente sigue presente. Esto demuestra que la indagación no se trata simplemente de observar un pensamiento aislado o una acción particular. En cambio, se trata de cuestionar y reconocer la base misma de esa creencia.

La indagación verdadera surge al enfrentar esta afirmación fundamental y entender que es solo una construcción mental. Al hacerlo, te das cuenta de que el pensamiento "yo" y sus manifestaciones son solo eso: pensamientos. Cuando la mente toma esta idea y dice "yo", es solo otra ilusión. Es por esto mismo que la indagación no debe depender de un momento específico, como estar sentado en un lugar tranquilo.

La indagación auténtica ocurre cuando dejas de lado la idea de que hay un "yo" que actúa o deja de actuar. Es esencial

entender que los pensamientos, aunque parezcan dirigir la acción, no son la fuente de la verdadera indagación. Así como el fuego en el ejemplo no está realmente quemando tu pierna, los pensamientos que parecen dar vida al "yo" no son más que ilusiones pasajeras. La acción de indagar surge naturalmente cuando reconoces y te desvinculas de la creencia en un "yo" que controla o realiza la acción.

La indagación entonces, no es más que un proceso de explorar la Verdad más allá de las apariencias y creencias superficiales. No se trata de seguir un manual complejo ni de ejecutar una fórmula complicada; en esencia, es un acto de simplicidad y presencia. La indagación implica llevar la atención al punto donde la mente no puede definir ni aferrarse a nada. Es el proceso de observar y reconocer que la creencia en el "yo" —ese sentido de individualidad y separación— es simplemente una construcción mental.

Cuando te das cuenta de que el pensamiento "yo" es solo eso: un pensamiento, estás comenzando el proceso de indagación. No eres el pensamiento ni el sentido de individualidad que parece acompañarlo. Esta creencia en el "yo" es más profunda que las reflexiones que aparecen y desaparecen. Reconocer esto significa ver que el "yo" no es una entidad real, sino una ilusión que la mente ha creado y mantiene.

La indagación no requiere de ninguna acción complicada para llevarse a cabo. La clave está en observar y dejar que la mente se calme en la simplicidad del momento presente.

La verdad es que ya Eres esa presencia, por lo que no hay necesidad de buscar fuera de ti; la Verdad está aquí y ahora.

Considera una situación cotidiana, como hacer fila en el banco. La mente puede generar pensamientos sobre tu identidad y el "yo", sobre ese que está de pie y lleva largo rato esperando, sobre las personas delante de ti que conversan, el celador en la puerta dando información, la nube que se acerca gris y amenazante en el cielo y no llevaste tu paraguas. La indagación no exige que cambies tu entorno o tus circunstancias. Simplemente, cuando el pensamiento "yo" aparece, observa sin involucrarte en él. Reconoce que ese pensamiento es una ilusión y que la verdadera esencia es la presencia que observa sin apego ni identificación.

Para liberarse, uno debe reconocer que el cuerpo que pensamos (y sentimos) que contiene y funciona con un "yo" es solo una manifestación temporal. Ese cuerpo, con sus pensamientos y emociones, continúa existiendo hasta que muera, experimentando millones de cosas e interactuando de la única manera que puede. Al igual que tú, quien responde de cierta forma basado en tus experiencias y contexto de vida, todos somos un conglomerado de experiencias y movimientos, sin nada fijo como una entidad permanente.

La mente, sin embargo, se fija en la idea de ser "alguien". Esta mente se observa a sí misma como una forma y dice "tengo esta tendencia" o "tengo esta personalidad". Pero indagar para afianzar una identidad o característica es absurdo. La indagación no es para reforzar una cosa u otra; es para darse cuenta de que el "yo" no existe en realidad.

La mente juega, diciendo "soy alguien antisocial" o "soy introvertido", creando y perpetuando dramas personales. Incluso puede llegar a decir que la indagación le llevará a estar más solitario, creando más dilemas internos. Pero eso no tiene nada que ver con la verdadera indagación.

La genuina indagación es para liberarte de la idea de que eres ese cuerpo y mente con sus historias y dramas. No eres esa entidad inalterable; Eres más allá de las formas temporales y los pensamientos. La indagación te muestra que tú, en esencia, no existes como un "yo" separado. No eres ese cuerpo; eres la Consciencia que observa sin identificarse.

La indagación es, en esencia, un instante, y se considera así porque la mente rápidamente vuelve a su actividad habitual. Sin embargo, la atracción hacia la indagación debe ser constante, presente en todo momento del día. La mente saldrá de la indagación, pero lo hará desde un espacio de reconocimiento, sabiendo que es solo la mente en movimiento.

Esta es la búsqueda que debe ser constante. Entonces, hay una vigilancia continua, un chequeo interno, sin involucrar la sensación del "yo". Es mirar frecuentemente de dónde surge esa sensación de "yo". Este proceso puede parecer breve, ya que la mente vuelve a jugar a identificarse con algo, pero al ser consciente de ello, vuelve a preguntarse: ¿Qué es esta sensación de "yo"? ¿De dónde ha venido? ¿Dónde está?

Dar espacio a la quietud es elemental. No es necesario narrarlo ni relatarlo. La calma que es útil ocurre cuando el "yo" no está presente. Si el "yo" no está, no hay nadie para

hablar de ello después. En ese espacio de silencio, la mente reconoce su naturaleza, se aquieta y la Verdad se revela por sí misma. Luego, ni siquiera hay necesidad ni deseos de hablar sobre ello.

En resumen, la indagación es el acto de reconocer que el "yo" es una ilusión y que la verdadera esencia es la presencia misma. No es necesario complicar el asunto; es, sin otra cosa, cuestión de observar la mente y sumirla en la simplicidad de lo que ya Eres.

CAPÍTULO 21

Los Fenómenos

El gran problema radica en la identificación con una conciencia individual que debe cambiar o hacer que algo cambie en lo que se manifiesta en su entorno. En realidad, no hay nada que cambiar; lo que ocurre es, precisamente, como debe ser en cada momento. La única ilusión es la creencia en un "yo" que tiene opiniones y juicios sobre lo que está sucediendo. Los fenómenos son simplemente experiencias, una tras otra, en un flujo continuo de causa y efecto. Este movimiento constante y espontáneo se despliega en el devenir de todas las formas dentro del infinito absoluto del mundo aparente y dual.

El Absoluto, la esencia misma de lo que Es, se manifiesta a través de la dualidad. Todas las múltiples formas—ya sean pensamientos, emociones, el cuerpo, o la vida misma—son expresiones de esta dualidad. En este mundo fenoménico, la única trampa es la presencia de una mirada o un punto de enfoque que cada uno de nosotros percibe como "yo". Desde esta perspectiva, nos preguntamos sobre nuestro destino, si lo que experimentamos nos gusta o no, y si deseamos cambiarlo. Nos enredamos continuamente en una historia que tejemos alrededor de lo que simplemente está ocurriendo.

Esta es la gran estafa de la percepción del "yo". Aquí, lo que se aborda exclusivamente es este engaño, no los fenómenos en sí. Las apariencias están sostenidas por la ley universal

de la existencia: aparición y desaparición, causa y efecto, sin un "yo" que controle este proceso. Son solo experiencias, sin un sujeto que las dirija.

Entonces, si no hay nadie y todo es tal como es en términos fenoménicos, surge una pregunta: ¿por qué Jesús se enojó y echó a los mercaderes del templo? Esta acción nos plantea un dilema.

Si no hay un "yo" y todo es como debe ser, ¿por qué se realizó esta acción? Aquí se encuentran varios puntos que merecen atención. Primero, es un error centrarse únicamente en los fenómenos externos. Los fenómenos son simplemente eso: fenómenos. Segundo, es un descuido enfocar la atención en el comportamiento exterior de alguien y preguntarse sobre su proceder, si hay justicia o injusticia. En lugar de analizar estos aspectos externos, la verdadera indagación debería estar dirigida hacia el interior, hacia la comprensión de uno mismo y la naturaleza del "yo".

Tercero, es una equivocación intentar etiquetar o interpretar los eventos fenoménicos desde una perspectiva de confusión, como si Jesús fuera un ser confundido. La realidad es que no hay confusión inherente; lo que queda es la claridad esencial de los fenómenos, que opera incluso en medio de lo que parece ser confusión.

Las cosas suceden como deben suceder, sin error ni culpa esencial. Lo que ocurre es que el "yo" o la identidad personal interviene, creando una narrativa de arrepentimiento o de juicio sobre lo que debería haber sido diferente. Este es el punto donde entra la trampa de la confusión y la ilusión.

En la Realidad última, los fenómenos son simplemente una sucesión de causas y efectos.

Para abordar esta disyuntiva, es necesario reconocer que hay dos niveles en juego. Desde un estado no confundido, ambos niveles están presentes: el nivel literal y mundano de la acción, y el nivel profundo y esencial de la Realidad. En última instancia, todo está sostenido por la esencia del Ser, que trasciende las aparentes dualidades y confusiones de la experiencia fenoménica.

El nivel profundo, que verdaderamente importa, es el siguiente: en ese instante, en el templo lleno de mercaderes, esa forma llamada Jesús no es ni más ni menos importante que cualquier otra forma. Lo sustancial es que Jesús estaba demostrando, a través de su acción, que el encuentro con la Verdad, es lo más importante. Este acercamiento debe ser respetado, cuidado y honrado; no se comercializa, no se compra ni se vende, porque es la Verdad misma.

Lo que Jesús hizo al imponer un límite fue crucial, ya que en el mundo fenoménico es necesario establecer márgenes para proteger la esencia de la Verdad. Este límite no se refiere únicamente al ámbito externo, sino también al interno. Debemos aprender a poner barreras a las distracciones y a las ilusiones dentro de nosotros mismos. Esta acción de limitar es la más maravillosa causa y efecto, el mayor regalo que ofrece la oportunidad de decir "basta" a las ilusiones que nos afectan.

Jesús, como un ejemplo viviente, estaba respetando las leyes divinas al poner un límite frente a la comercialización de la Verdad. Este acto no fue comprendido por el mundo, que rechaza el silencio y teme desaparecer, creyendo erróneamente en su propia existencia. En realidad, no hay nada que deba desaparecer; solo lo ilusorio se disuelve, mientras que la Verdad permanece eterna e inmutable.

Por lo tanto, la razón detrás de la imposición de límites es preservar la esencia de la Verdad en un mundo fenoménico lleno de ilusiones. Esta es la respuesta profunda a la pregunta sobre por qué es necesario establecer límites en un mundo donde todo es como es. Si uno no entiende esto, aún no ha comprendido el verdadero sentido de SER. Esta visión es fundamental, porque lleva a la liberación de las ilusiones y a la realización de la Verdad.

Es necesario acotar que leer este libro no te otorgará nada material, más que unos cuantos gramos de papel. Con estos párrafos solo se les empuja a regresar a su verdadera esencia, a recordar que no deben seguir los movimientos de su mente ni dejarse atrapar por las ilusiones fenoménicas del mundo. No me refiero únicamente a los movimientos mentales que parecen causar efecto en este mundo; no lo tomen de manera tan literal. Aquí lo que se expone es en relación con la investigación sobre el "yo" que creemos ser, ese "yo" personal que constantemente arrastramos y queremos defender. Esta identificación es el mayor obstáculo hacia la Verdad.

¿Hasta cuándo?, se preguntarán, ¿se permitirá esta confusión? Los seres que no están confundidos y que enfrentan las causas y efectos fenoménicos comprenden que “darse cuenta” es lo único que importa. Siempre digo que el mundo atrapa mucho. Mientras estés confundido, aunque sepas intelectualmente que todo es ilusorio, que no eres el cuerpo, que el mundo es simplemente el mundo y que tú no existes como un “yo” separado, que esas son solo historias que te cuentas a ti mismo, mientras esta confusión persista, el mundo y sus fenómenos continuará atrapándote.

Aquellos que han tenido la gran suerte, el gran regalo, de haber sido elegidos como formas para salir de esta matriz de locura mental deben honrar esa oportunidad. No solo como lo que Son, sino como forma. Lo único que hay que hacer es mirar hacia adentro, al silencio de donde todo surge. Cada vez que la mente te cuente historias sobre lo que has hecho, lo que no has hecho, lo que puedes lograr o lo que no, sobre cómo te miran los demás o cómo te sientes, estás simplemente vendiendo tu mercancía interna.

El mensaje que se quiere transmitir aquí es básico porque nos recuerda constantemente la Verdad, pero no se trata de marcar tarjeta en cada lectura. Este mensaje no necesita de ti; eres tú quien necesita el recordatorio constante. Si tienes la oportunidad de leer esto, es una gran ocasión. Si decides abandonar la lectura porque ya crees tener la indicación interna o por pereza, entonces el mensaje puede que no sea para ti en ese momento. Es perfecto como es, sin problemas. La decisión de asimilar o no, es simplemente una manifestación de la presencia o ausencia de ese fuego interno

Donde nadie te nombra

necesario y del genuino deseo de recordar la Verdad. Y no pasa nada con ello.

CAPÍTULO 22

Cerebro, mente, conciencia

Tú Eres más allá de la conciencia. Si esto se escucha y se trata de comprender con la mente, esa mente no se coloca en la experiencia cotidiana ni en la experiencia mística que pueda surgir en un momento dado. Sin embargo, La mente que intenta situarse en lo no manifestado, en lo que no puede imaginarse, también cae en el truco de la mente. "Más allá de la conciencia tú Eres" implica que la mente no haga lo mismo que hace con la experiencia y no intente proyectarse hacia algo fuera de la experiencia.

Si la mente se ubica en algún punto imaginario o vivido, no está en la verdadera indagación. La mente se debe poner en su sitio, en el punto neutro. Una vez que la mente está en ese espacio neutral, ya no puede jugar al juego, ni hacia afuera ni hacia lo no manifestado. Tú Eres aquello que no se mueve hacia ningún sitio, ni en lo expresado ni en lo no manifestado. No puede situarse porque simplemente ES. Eso no puede ser entendido por nadie ni por nada; es tal cual Es.

Lo que importa es que nuestra mente se quede quieta en el "estado" neutro ("Estado" no se refiere a una etapa, fase o ubicación). Cuando no hay una conciencia reconocida como tal, se es libre de esa trampa. Y esto sucede únicamente si la mente no está en juego, cotorreando consigo misma. Por eso, la indagación es tan valiosa. Nada más que la indagación puede mostrarte esto. Ni este libro, ni el guía,

ni el gurú, ni una experiencia concreta, solo cuando estás en el estado neutro es evidente.

Cada tradición tiene su manera de expresar la dirección hacia la verdad, pero siempre lleva al mismo punto esencial. Recientemente, me vino a la mente una frase cristiana: "Bienaventurados los pobres de espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos." ¿Qué quiere decir esto? No se refiere a la pobreza material, a tener solo un cepillo de dientes, sino a una quietud interna, una disminución del ego.

Ser pobre de espíritu es tener un espacio despojado de la identificación con el "yo" en el que ya no hay interés en ser alguien ni es importante destacar. Esto puede manifestarse tanto en el mundo externo—trabajo, carrera, relaciones—como en el ámbito interno del yo espiritual, donde uno no busca acumular conocimientos, logros o evoluciones personales.

La riqueza de espíritu, en este contexto, implica estar lleno de la idea de "uno" mismo: lo que "uno" ha logrado, aprendido, sanado o incorporado. Por el contrario, ser pobre de espíritu significa que cada vez hay menos utilidad en lo que la mente propone respecto a ser alguien o algo.

En esta actitud de pobreza espiritual, la indagación se instala naturalmente. Hemos escuchado que el único instante en el cual desaparecemos es cuando la mente está neutra. Siendo así, ¿cómo no dedicar la mayor parte de nuestro tiempo y energía a recordar e integrar esto? Al hacerlo, la vida continúa—trabajo, relaciones, días que pasan—pero

hay una atención mayor, una mirada constante hacia ese momento de mente neutra.

En ese punto, hay la posibilidad de que el reino sea evidente. Ya está presente, pero puede ser percibido claramente cuando no hay ruido ni distracciones que lo tapen. No hay nubes en el cielo, solo cielo, aun cuando aparezcan nubes. Cuando la mente está neutra, no hay nada que se interponga, y en esa claridad, se revela la verdadera naturaleza del Ser.

El cerebro humano contiene un número de conexiones neuronales enorme. Estos enlaces, aunque parecen infinitos, no son todos “mente”; muchos se ocupan de funciones biológicas esenciales. Sin embargo, una buena parte están implicados en la mente y la conciencia, lo cual forma parte integral de estar vivo y tener un cuerpo.

No se trata de rechazar, sustituir ni cambiar nada de la creación. Es solo recordar que hay una voz en esa esfera mental que se apropia de todo y genera la sensación de "yo". Cada vez que la vuelcas, esa misma herramienta, la mente, va hacia adentro y esa sensación de "yo" desaparece por un instante. La liberación consiste en desprenderse de esa identificación, pero no puedes hacerlo “tú” directamente; tampoco puede ocurrir sin una escucha interna que reconozca esa dirección.

La mente debe estar neutra, y aunque las innumerables conexiones neuronales seguirán existiendo y el cuerpo seguirá funcionando—respirando, bombeando sangre y moviendo músculos—lo importante es reconocer que hay una ilusión

en la idea de "yo" que genera una prisión mental. Esa parte de la mente debe dejarse estar, aquietarse y observar lo que sucede sin intervenir. Deja espacio para que la Verdad se revele por sí misma en esa quietud, sin el ruido de la identificación con el "yo".

CAPÍTULO 23

Miedo a la vida

Sigues creyendo que eres “tú” quien vive esa vida, y esa declaración proviene de la mente. Esta misma idea de que soy “yo” genera una necesidad y sentimientos, a veces inconscientes, que nos hace querer evitar las cosas que no nos gustan. El más básico y fundamental es el miedo: miedo a pasarla mal, miedo a sufrir, miedo a estar conmigo mismo cuando la experiencia que vivo no es la que deseo. Hay miedo a no ser querido, a no hacer lo suficiente, a la ansiedad, a la preocupación, a lo que pueda suceder. En suma, miedo constante a lo incierto.

Mientras te identifiques con la mente y el cuerpo, en tanto que creas que eres el poseedor de esas emociones y de esa vida, ese “yo” que crees ser es, en sí mismo, la mente. Durante el tiempo que persista esta identificación, habrá un movimiento hacia la idea ilusoria de que algo externo puede liberarte de esa experiencia. No quiere decir que las circunstancias no puedan cambiar, que no haya situaciones que puedan resolverse o que de repente pasen de ser una contracción a una expansión. Esa es la propia manifestación de la vida, que va y viene, se expande y se contrae, como siempre.

Sin embargo, mientras continúes creyendo que eres el que vive esa vida, siempre habrá la idea o la ambición por una receta mágica para mejorar o para evitar el sufrimiento. Esa angustia puede manifestarse como ansiedad, vergüenza,

timidez, preocupación o cualquier otra cosa. Esta creencia nos lleva a la carrera por cambiar aquello que no queremos enfrentar, sin darnos cuenta de que esa búsqueda perpetua solo refuerza la ilusión de que el "yo" necesita ser salvado de su propia experiencia.

Si, por ejemplo, sientes miedo, vergüenza o timidez al estar en público, o al hacer una pregunta, o al hablar en cualquier situación, el problema no radica en el movimiento emocional que ocurre en ese momento. Cuando, como cuerpo y mente en funcionamiento, te encuentras en una situación concreta —ya sea en la universidad, con tu familia, en una fiesta, o en cualquier otro lugar—, y experimentas vergüenza, miedo, timidez o nerviosismo, lo que está ocurriendo es solo un aspecto del proceso continuo de la vida.

Así de orgánico como respiramos, parpadeamos, bostezamos, y nuestro corazón late, la vida sigue su curso. Debes aprender a dejar de temerle a la vida, porque ese miedo es lo que sostiene la idea de que eres alguien separado. La vida transcurre por sí sola; no se trata de ti, envasado en ese cuerpo y en esa experiencia, intentando mejorar ese estuche que llamas "yo". No es cuestión de preguntarte cómo hacer que ese envase sea menos nervioso, menos temeroso o menos tímido, o cómo evitar el dolor.

El camino es soltar la idea de que hay algo concreto que cambiar. Se trata de estar presente en lo que está ocurriendo, sea nerviosismo, miedo o dolor. En el momento en que aceptas lo que está sucediendo sin intentar evitarlo o cambiarlo, el poder del miedo, la ansiedad o el dolor se disipa.

No se trata de negar la experiencia solamente, porque obviamente está sucediendo, sino de comprender que lo que acontece es simplemente un movimiento más en el flujo de la vida. Al no correr desesperado tras una solución que evite la experiencia, y al no alimentar el deseo de cambiar lo que estás viviendo, permites que el nerviosismo, la ansiedad o el dolor se disuelvan por sí mismos.

No se trata entonces de evitar, borrar o bloquear la experiencia, ni siquiera de agradarla. Se trata simplemente de comprender de una vez por todas que tu única tarea es que la mente, al dialogar con lo que está sucediendo en el cuerpo, las emociones y los pensamientos, deje de relatar al respecto. Ese es nuestro verdadero reto: que la mente, que se alimenta del escenario vital mediante diálogos y juicios, quede neutral.

Cuando la mente permanece imparcial, no hay miedo al dolor, ni a la expresión de nerviosismo, timidez o ansiedad. No hay nada que cambiar, ya que se trata de algo que trasciende la forma. La experiencia está ocurriendo sin un principio ni un fin intrínsecos; solo el principio y fin que la mente le otorga y que son ilusorios. Esa es la lucha que debes observar.

El propósito de este libro es el de recordar, una y otra vez, que te estás tomando por alguien que está constantemente en tensión, batallando con lo que está sucediendo, porque crees que te está sucediendo a “ti”. Si te gusta, quieres controlarlo; si no te gusta, deseas cambiarlo. Esta parte mental

debe dejar de funcionar así, y eso se recuerda repetidamente aquí: te estás tomando por alguien. Date cuenta.

Esto no quiere decir que el miedo en el cuerpo no esté sucediendo; está ocurriendo. Pero la idea ilusoria de que eres “tú” quien está experimentando ese miedo debe caer en ese instante. No lo defines, déjalo estar. No huyas de eso, ni del dolor emocional o físico. Mira a la experiencia de frente. La vivencia mental está involucrada en la experiencia vital porque intenta escapar de ella. No se puede salir de la experiencia; se trata de recordar que la experiencia “vida” va sola.

Recuerda que, al permitir que la mente se incline hacia un espacio de indistinción, surge la posibilidad de la no definición del “yo” en esa experiencia. Allí es posible la evidencia directa de que no estás en la experiencia, sino que la experiencia es el producto de lo que Eres.

La vivencia está ocurriendo, pero “yo” no estoy “siendo”; yo SOY. Al margen de la experiencia, no tengo deseos de cambiar nada ni estoy luchando contra la experiencia. Esto no cambia el hecho de que existan ciertos mecanismos dentro de la manifestación vital, como el cuerpo, la mente y las emociones, que están en constante movimiento. La vida misma se despliega a través de ese flujo continuo.

Es natural que continúes experimentando temor. El miedo es una parte necesaria de la vida. Sin miedo, no habría una anticipación instintiva para evitar peligros, como el riesgo de ser atropellado por un automóvil. El miedo, la alegría, la tristeza: todo es parte de esta vida, y el cuerpo no puede

evitar vivir esas experiencias. La cuestión radica en qué parte de la experiencia está constantemente observando, etiquetando y tratando de cambiar lo que sucede, en lugar de simplemente experimentarlo.

Si la emoción es miedo, ya sea por la pérdida de un ser querido, una separación o cualquier otro evento que cause un efecto emocional en el cuerpo, no es necesario luchar contra ello. No se trata de intentar controlar o anticipar el final de esa emoción con la esperanza de regresar rápidamente a un estado de felicidad. Esa lucha es esclavitud, el sometimiento a la idea ilusoria de que puedes hacer algo al respecto.

La verdadera libertad significa aceptar que todo está ocurriendo tal como debe ocurrir en cada momento. La vida empieza y acaba a su propio ritmo, sin que puedas forzar o cambiar su curso. La libertad reside en permitir que la vida se despliegue en su totalidad, sin aferrarte a la ilusión de que puedes intervenir en su flujo.

Si simplemente estás presente sin que la mente defina la experiencia, no hay ningún problema, incluso si la experiencia no es agradable. En esa fase, hay libertad. Tomando el ejemplo anterior, si te pones nervioso al hacer una pregunta en público, o sientes vergüenza al exponerte en una fiesta, ¿qué importa? El problema surge cuando permites que la mente se nutra de esa idea, tratando de cambiar la experiencia, preguntándose por qué ocurre, o creyendo que eres ese cuerpo que experimenta esas emociones.

La clave está en no identificarse con la película de la experiencia, con la historia o el drama que la mente crea alrededor de ella. Tú no eres eso. La verdadera libertad consiste en observar la experiencia sin aferrarte a ella ni permitir que la mente la defina. Al hacerlo, te liberas de la ilusión de que eres la experiencia misma, permitiendo que la vida fluya sin resistencia.

No es que debas estar feliz siempre, sin miedo, o desear que los momentos difíciles pasen, sino que, independientemente de la experiencia, la mente analítica no debe posicionarse al respecto. Lo que sucede, sucede y es libre. La experiencia en sí misma es libre y no necesita ser amplificada por el juicio de la mente.

Cuando te opones a lo que sientes, al ponerle resistencia, le das más importancia y refuerzas la idea del "yo" como cautivo de esa vivencia. La experiencia es libre y continuará independientemente de la obstrucción mental que le pongas. El pensamiento del "yo" puede aparecer, pero eso no determina la naturaleza de la experiencia en sí.

Cuando un suceso no placentero ocurre, no eres "tú" o el cuerpo el que realmente se ve afectado; es el "tú" mental que está tratando de controlar o cambiar esa experiencia. La solución es mirar hacia el "yo mental" y preguntarte por qué deseas cambiar lo que estás experimentando. Enfrenta ese "yo mental" sin miedo, reconociendo que la experiencia en sí misma no va a durar más de lo necesario.

Si intentas controlar la experiencia por miedo a enfrentarla, esa aprensión se perpetúa y mantiene la prisión mental. La

libertad verdadera surge al permitir que la experiencia sea lo que es, sin intentar manipularla o cambiarla debido al pánico o a la resistencia.

Hablemos ahora del miedo con el que convivimos casi a diario: el miedo a estar contigo mismo, a lo que pueda suceder en el futuro, y todas esas preocupaciones que te afectan. Es importante reflexionar sobre si realmente conoces tu futuro, que obviamente no es así, o si todo lo que sientes está basado en ideas y creencias. Mientras te identifiques como "tú" y veas a los demás como "otros", la idea de control y cambio persistirá.

Esto no quiere decir que no haya posibilidad de influencia o control, pero sí que lo que sucede está más allá de tu dominio total. Por ejemplo, si tienes recursos para ayudar a tu familia en una situación complicada, puedes hacer lo que esté en tus manos. Sin embargo, eso no garantiza que todo saldrá como esperas. La vida y sus eventos están sujetos a fuerzas que no puedes controlar completamente, como accidentes o desastres imprevistos.

El miedo que sientes, ya sea por la situación de otros o por la tuya propia, es parte de la experiencia humana. Es natural preocuparse y sentir tristeza, como en el caso de una pérdida personal. Sin embargo, debes investigar hasta qué punto estas emociones nutren la idea de que "tú" eres esa preocupación o ese miedo.

Por ejemplo, mi familia está en una situación incierta en Venezuela y yo vivo en otro país, por lo cual puedo sentir alarma y querer ayudar. Es natural preguntarles cómo están

y ofrecer apoyo, pero es crucial reconocer que, aunque mi turbación es válida, no cambia el hecho de que la vida sigue su curso y que hay aspectos incontrolables (reitero, esto no tiene nada que ver con la indiferencia).

La vida y las experiencias no se pueden dirigir completamente. La preocupación que sientes por tu familia, pareja o cualquier otra situación, debe ser observada en el contexto de la experiencia vital. Se trata de ver cómo tus creencias sobre ti mismo como madre, padre, profesional, como individuo o como ser humano influyen en tu respuesta a la situación.

Lo sensato sería separar la experiencia de vida de la creencia en tu identidad personal. Entender que la vida sigue su curso y que los eventos ocurren como deben ocurrir es fundamental. La preocupación y el miedo son respuestas naturales, pero es importante no identificarse completamente con ellos ni dejar que dominen tu perspectiva. Observa cómo estas emociones afectan tus pensamientos y acciones, pero recuerda que la experiencia y la vida continúan independientemente de tu control sobre ellas.

La vida, en su esencia, es simple, aunque a menudo se presenta de manera dura a través de la mente. Lo que parece complicado o difícil es, en realidad, una construcción mental. La vida, en su forma más cruda, es básica y directa. Los eventos, como los incendios que arrasaron hectáreas y afectan a muchas personas, ocurren con rapidez y sin previo aviso. La tragedia, aunque previsible, es palpable y no podemos controlar o prever todo lo que va a suceder.

Es absurdo querer controlar o augurar estos eventos y como se van a desencadenar. No importa cuánto te preocupes o intentes anticiparte; no puedes saber con certeza cómo terminará una situación, ni siquiera en la vida de un ser querido o la tuya propia. La existencia se desarrolla de manera impredecible, y la incertidumbre es una parte inevitable de nuestra realidad aparente.

Lo importante es observar cómo la mente reacciona ante estas situaciones. En lugar de obsesionarte con el control o con la búsqueda de una salida, debes enfocar tu atención en cómo la mente interpreta y se posiciona frente a los eventos. Pregúntate dónde empieza esta historia en tu cuerpo, dónde comienza esa identificación con el “yo”.

Es esencial permanecer en un estado de neutralidad (que, de nuevo, no es desinterés ni indiferencia) e impedir que la mente te arrastre hacia la búsqueda constante de soluciones o salidas. La mente siempre volverá a sus viejas rutinas y preocupaciones, pero tu compromiso debe ser observar sin involucrarte en la identificación y el juicio. Mantente en el punto neutro, donde no te identificas con la experiencia ni con las emociones que surgen. Esta es la verdadera libertad: no es un botón de apagado para los pensamientos, sino una forma de estar presente sin ser arrasado por ellos.

CAPÍTULO 24

El engaño del entendimiento

La mente puede ser muy deshonestas, y por eso hay tantos seres hablando de lo que no deberían. Si escuchas lo que se dice aquí, y lo haces desde una apertura genuina, en lugar de una mente analítica, te darás cuenta de que las palabras nunca definen la verdad de lo que Es. Las palabras, aunque son definiciones, no pueden capturar la Verdad en su totalidad. Aquí nunca se te dice cómo Eres en realidad, ni a dónde llegarás, ni se le pone un marco a lo que se dice. Todo lo que se comparte aquí son indicaciones, invitaciones hacia una dirección en la que la mente definida desaparece y no se posiciona ante lo que ve.

Cuando una mente recibe esta información y experimenta un destello de comprensión, es natural que quiera entender y encajar esa experiencia. La mente siempre intenta captar algo y darle un sentido, pero esto solo alimenta la ilusión de comprensión. La verdadera guía es recordar constantemente que nada de lo que escuchas, lees, te dicen o experimentas se puede tocar con la mente. No necesitas entender ni ensamblar nada; cualquier intento de hacerlo es solo una forma de limitar lo Ilimitado.

La paradoja es que “tú” Eres precisamente aquello que buscas. No busques más; no eres nada de lo que aparece. Lo que Eres es tan vasto que no tiene principio ni fin. La definición de lo que Eres es, en sí misma, una limitación. Eres simplemente presencia sin definición. La mente no necesita

comprender nada para Ser, y la verdadera libertad es no necesitar obtener ni entender nada. Al liberar a la mente de la necesidad de comprender, pones a dieta a la parte mental que cree que puede conseguir algún conocimiento adicional.

La verdadera liberación no se trata de alcanzar más entendimiento. La liberación supone estar exento de todo concepto, de no tener que ser “algo”, ni de encajar nada. Eres libre de todo, a pesar de cualquier experiencia que pueda surgir. La fórmula, si es que existe, es mantener una vigilancia constante porque, al igual que todas, la mente que escucha algo puede sentirse iluminada cuando cree que ha comprendido algo. En ese momento, debes ser consciente y recordar que no tienes nada que entender.

La vigilancia es crucial cuando surge un entendimiento aparente. Pregúntate: ¿Quién está entendiendo esto? ¿Quién está realizando esta conexión? Al momento en que la mente intenta definir o acoplar algo, recuerda que lo que aparece es solo una cárcel mental. No te dejes atrapar por el deseo de comprender o descifrar las experiencias. La verdadera libertad es no interesarte por ninguna experiencia en particular, ya que no se trata de tener más experiencias, sino de reconocer que no necesitas ninguna experiencia para ser lo que Eres.

Cuando algo surge en “ti”, no es por ahí. No sigas el impulso de la mente de vincular esa vivencia con algo pasado o presente. En lugar de seguir la película mental que se despliega, dirige tu atención hacia el punto de partida de toda

esa locura. Pregúntate: ¿Qué hay aquí en este cuerpo? ¿Dónde comienza este movimiento? No te enfoques en la experiencia misma, sino en el proceso de indagación, profundiza en la investigación de lo que está ocurriendo. El punto es analizar desde un lugar de indagación genuina y no desde una comprensión intelectual. La mente puede tratar de enlazar recuerdos o situaciones con lo que estás escuchando, pero debes reconocer que todo eso es un movimiento mental.

La mente opera de manera específica en este mundo, y su funcionamiento es adecuado para su propósito en la vida cotidiana. La mente hace bien su trabajo al gestionar la experiencia y la realidad en la que vivimos. Sin embargo, para liberarte de la idea de que eres esa experiencia, es necesario adoptar un enfoque diferente. Aunque la mente sigue su curso natural, cuando se trata de liberación, el camino es opuesto: reconocer que “tú” no eres la experiencia que la mente crea.

La mente puede seguir involucrándose en historias y procesos, pero una vez que entiendes esto, puedes liberarte de la identificación con esos procesos. La mente hace lo que hace en este mundo, y eso está bien (o no, da igual). El desafío es reconocer que, aunque la mente funcione de esta manera, “tú” no eres la experiencia que ella construye. La liberación es comprender que, al margen de lo que sucede, no eres esa experiencia, y ese entendimiento te permite encontrar paz en medio del funcionamiento natural de la mente.

Imagina que te sientas con una taza de té a leer un libro de un autor espiritual o filosófico que escribe de manera hermosa y poética. Puedes quedar embelesado con sus frases, que, a pesar de tratarse de verdades, siguen perteneciendo al ámbito mental. Una lectura así puede ser inspiradora, al igual que un paisaje pintoresco, pero si tu objetivo es la liberación, necesitas ir más allá de esa esfera mental.

Cuando intentas hacer eso, puede parecer que te dispersas o que tu atención disminuye. Puedes sentir que, al intentar volver al enfoque, te das cuenta de que la mente se ha desviado y se ha puesto a divagar. En ese momento, es importante que observes esa dispersión. La cuestión está en darte cuenta de que la atención se sostiene en la divagación y observar cómo fluctúa.

En lugar de simplemente pensar "estoy divagando", pon atención a cómo surge esa divagación. ¿Desde dónde estás experimentando esto? En lugar de centrarte en el "yo quiero" o en cualquier cosa que esté sucediendo, enfócate en la fuente desde la cual experimentas la atención y la mirada. Por ejemplo, si estás leyendo esta página, observa cómo es que estás mirando y desde dónde proviene esa mirada.

La intención es ir más allá de la percepción inmediata, hacia un espacio que no se puede definir, un ámbito donde la mente puede saltar a la conclusión de que "no hay nada". Permanece en ese espacio de no-conclusión, sin apresurarte a encontrar una respuesta. Simplemente, quédate en ese

lugar donde no hay nada que decir, en la quietud de la percepción sin conceptos.

¿Cómo se experimenta el pensamiento? Eso es lo que significa indagar. A lo largo del día, cada vez que sea posible, debes enfocarte en esta indagación. Sin embargo, ten en cuenta que la mente suele intervenir rápidamente, sugiriendo que esta práctica debe ser algo permanente.

Es importante comprender que la indagación no debe ser una carga que sientas como una obligación constante. La mente puede saltar a conclusiones sobre la necesidad de que esta actividad sea ininterrumpida, pero la realidad es que no es posible mantener una atención plena en todo momento.

Así que, mientras te dedicas a la indagación, acepta que la mente puede desviarse y que la atención puede oscilar. Lo fundamental es regresar adentro cuando lo notes, sin presión por mantener una permanencia constante.

CAPÍTULO 25

El anhelo de desaparecer

No existe otra condición más que aquella que permite la posibilidad de liberación; y, para no caer en redundancias, debo enfatizar que el único requisito es un anhelo genuino de desaparecer. Permíteme ser clara: solo se necesita una condición para abrir la puerta a la liberación, y esa es el profundo deseo de desaparecer. Este anhelo no puede ser generado por la mente, porque, en realidad, no es lo que ella quiere. La mente puede manifestar un deseo de liberación, pero suele estar restringida por muchos objetivos y deseos superficiales, como la búsqueda de una vida mejor.

Este tipo de deseo no constituye la verdadera condición absoluta, ya que no es puro. La condición absoluta es aquella en la que todo señala hacia la desaparición. Este aspecto no es mental; no se trata de un "yo quiero desaparecer", sino de un anhelo profundo y ardiente. El fuego del deseo de desaparecer puede dar la impresión de que proviene del "yo", y puede haber una ilusión de que este "yo" desea desaparecer. Sin embargo, en realidad, hay un ego que se posiciona por encima de ese fuego, como si se sentara sobre él.

¿Cómo discernir respecto a esto? Si realmente el deseo de desaparecer es genuino, y no meramente mental, entonces hay que poner a la mente al servicio de ese anhelo. En otras palabras, reconocer de una vez por todas que el problema nunca reside en los demás; el problema siempre soy "yo". Si creo que mi pareja "me" ha tratado mal, que "me"

merezco algo, o que el cosmos no está colaborando “conmigo”, si siento que “me” maltratan o que la vida es injusta, lo que en verdad estoy mostrando es que no tengo un deseo auténtico de desaparecer.

Es fundamental reconocer que el verdadero problema no está en las circunstancias externas, sino en nuestra propia resistencia a la desaparición.

La única condición para que surja la posibilidad de liberación es recordar en todo momento que el problema siempre reside en “mí”. Esto significa que nunca debo mirar al otro como la causa de mis problemas, sino que siempre debo buscar el problema dentro de mí mismo.

A lo largo del día, enfrentamos muchas situaciones en las que parece que no hay alternativa. En esos momentos, la mente puede decir que se ha olvidado de indagar o que no hubo tiempo. Sin embargo, estas son excusas mentales. Si el fuego del deseo auténtico de desaparecer está presente, entonces lo único que importa es enfocarse en que el problema soy “yo” mismo. Cada vez que surja un problema, la respuesta siempre debe estar en mirar hacia adentro, sin excusas ni conclusiones hacia el exterior.

Cuando este enfoque en uno mismo es constante, la indagación surge naturalmente. Todo estará al servicio de este propósito, porque la verdadera liberación ocurre cuando el foco permanece en el interior, reconociendo que el problema siempre reside en el “yo”.

Si creo, por ejemplo, que todo está tranquilo y que ya no tengo problemas, podría parecer que he alcanzado un “estado” de paz o que estoy en un nivel superior. Sin embargo, la verdad es que sigo siendo el problema. La única condición necesaria para la liberación es el fuego del deseo de desaparecer. Este anhelo no se ve afectado por la paz externa, el silencio, o la ausencia de problemas aparentes. Ya sea que esté viviendo solo o acompañado, tranquilo o agitado, el foco debe estar en mí mismo.

Incluso si estoy en un estado de calma, no debo dejar de examinar mi interior. La condición esencial es la profunda honestidad de reconocer que el problema siempre soy “yo”. No importa si este problema se presenta como una "m***d*" envuelta en un papel de regalo o como algo más desagradable; siempre soy “yo” el que está en el centro de todo. Sin esta honestidad radical, la condición última para la liberación no se dará.

No se trata de cambiar de vida, de dejar a la familia, la pareja, o renunciar a las actividades cotidianas. La liberación no requiere que abandones tu vida actual ni que te aísles en un lugar solitario. La verdadera liberación se lleva por dentro. No es necesario renunciar a nada externo, porque el problema no está en los demás ni en las circunstancias externas, sino en tu propia percepción.

La liberación se encuentra al reconocer que el problema reside en ti, no en las circunstancias o en el mundo que te rodea.

Entonces, si realmente estas en el camino de ser Libre, debes aceptar de una vez por todas que el problema es el “yo”. Si “tú” eres el problema y vives contigo siempre, a toda hora, ¿quién puede decir que no tiene tiempo para indagar? El anhelo es la única condición necesaria. No es imprescindible estar en un ashram en la India, meditar durante años, ser una persona de carácter silencioso, no tener hijos ni dejar el trabajo. La liberación no depende de ser una persona en particular, ya sea joven o viejo, tranquilo o agitado, con pareja o solo.

El único requisito es tener un verdadero deseo de desaparecer. Este ideal va paralelo a la vida y al mundo, coexistiendo con ellos. La liberación ocurre por dentro, no requiere demostraciones externas ni cambios en el entorno.

CAPÍTULO 26

¿Autoestima es Ego?

La autoestima, en su esencia, no es más que una herramienta funcional. Es una capacidad necesaria para que un cuerpo y una mente funcione de manera eficaz en el mundo. Si me siento capaz de realizar ciertas tareas, naturalmente me inclinaré hacia ellas; si no me siento capaz, evitaré esas tareas y me orientaré hacia otras. Así, la autoestima cumple una función adaptativa en la vida cotidiana.

Sin embargo, la forma en que entendemos la autoestima mentalmente, es decir, desde la perspectiva del “yo”, es muy diferente. El ego tiende a ver la autoestima como algo que debe ser constantemente trabajado y mejorado: “Tengo que desarrollar mi autoestima”, “Debo quererme más”, y así sucesivamente. Esta visión de la autoestima se convierte en un trabajo constante y surgen una serie de objetivos, fomentando una identidad de “yo” que busca algo porque se percibe como carente, incompleto o inadecuado.

Este proceso de construcción del “yo” se basa en una serie de deseos y necesidades que, en realidad, brotan de una visión distorsionada de uno mismo. El deseo, ya sea sexual o de otro tipo, y la autoestima, son parte de la funcionalidad del ser humano, pero la mente, al identificarse con el “yo”, añade una capa de complicación. La mente cree que necesita trabajar arduamente para alcanzar un ideal de autoestima, cuando en realidad, esta visión es solo una construcción del ego.

La verdadera cuestión es que cada forma, cada ser, tiene sus propios requisitos y características naturales. La autoestima, al igual que el deseo, es parte de la forma y no debería ser un problema a resolver, sino un aspecto que simplemente es. El “yo” sin embargo, tiende a ver esto como un desafío que debe ser superado, creando una serie de expectativas y esfuerzos que solo incrementan la ilusión de separación y carencia.

El deseo, al igual que la autoestima, puede ser malinterpretado desde la perspectiva del ego. Puedes tener deseos sexuales, un ejemplo muy común, y desde el punto de vista del “yo”, podrías decirte a ti mismo: "Esto no es bueno porque me alejará de mis objetivos". Este juicio es una construcción mental. El deseo surge en la forma de manera espontánea e instintiva como parte del "envase" de tu ser. Si decides rechazarlo o aceptarlo, estás actuando desde la mente, no desde una comprensión profunda de tu naturaleza.

Así que, cuando se trata de deseos, la cuestión no es simplemente aceptarlos o rechazarlos, sino reconocer que el problema radica en cómo la mente maneja estos deseos. Si tu objetivo es la liberación, debes observar lo que surge sin aferrarte a juicios o comparaciones.

En el contexto de la autoestima, esto se vuelve evidente. La autoestima, como cualquier otro aspecto de la identidad, puede parecer problemática cuando te comparas con otros o enfrentas situaciones externas. En tu vida cotidiana, dentro de tu espacio personal, sobre todo en solitario, es

probable que no sientas una falta de autoestima; el problema surge cuando interactúas con el mundo exterior y permites que la mente compare y evalúe.

Si tu objetivo es desaparecer, como se mencionó antes, debes comprender que la sensación de baja autoestima puede surgir en situaciones extremas o comparativas. Sin embargo, en lugar de enfocarte en la autoestima como el problema, reconoce que el problema real es cómo tu mente se relaciona con esa sensación. La autoestima o su ausencia es simplemente un efecto de la mente, no la causa.

Por lo tanto, cuando enfrentas una sensación de baja autoestima, recuerda que el verdadero problema no está en la autoestima misma, sino en cómo “tú”, como ego, interpretas y reaccionas ante ella. El desafío es permanecer neutral y no dejarte arrastrar por las evaluaciones externas. El problema siempre eres “tú”, no la autoestima.

CAPÍTULO 27

La historia que te cuentas

Según cuanto has podido leer hasta aquí, se podría afirmar que todo radica en liberar la mente, pues es ahí donde surge la duda, la comparación, las necesidades, las preocupaciones y el posicionamiento. Al identificarnos con la mente, caemos fácilmente en comparaciones. Observas lo que te sucede y luego curiosas lo que le pasa al otro, y comparas. De esa comprobación nace un nuevo objetivo. Dichos propósitos pueden ser mundanos o “espirituales”, pero no dejan de ser algo a lo que aspirar o alcanzar.

Aquí hablamos de liberar la mente, es decir, independientemente de lo que esta diga, debes recordar la dirección: hacia el interior. Naturalmente, la mente se va relajando hasta desvanecerse, puesto que esa dirección es válida cuando esa actividad cesa en un instante, ahora mismo, y ese ahora es eterno.

Lo que esté sucediendo es irrelevante, lo importante es el ahora. Ver, ¿qué hay ahora? Y que la mente se vuelva hacia adentro por un instante; en ese breve espacio ya no hay sueño, no hay trampa. La mente cae en el engaño mientras está afuera, comparándose, generando diálogos que pueden ser con palabras, sensaciones, historias, narraciones sobre la vida.

Todas las historias son únicas. Todo en la manifestación es singular. No hay dos cosas idénticas, aunque lo parezca en aspecto. Todos los sucesos ocurren de manera distinta y se

cuentan e interpretan de formas diversas. No hay dos iguales. Mira ahora tus zapatos, puedes creer que son iguales, pero no lo son. Así es todo. Siendo así, ¿cómo es posible permitir que la mente continúe comparándote con otro? ¿Cómo puedes sumergirte en ese movimiento mental? No necesitas controlarlo, solo observarlo, darte cuenta y dejarlo ir.

Caemos en la treta de observar a los demás, el camino del otro o la forma en que lleva su “espiritualidad”, lo que hace o deja de hacer, y eso solo sirve para evaluar y comprobar si “yo” estoy más cerca de la liberación o más lejos que aquel. Ahí es donde debemos detenernos, observar ese relato interno y darnos cuenta de que cada forma y sus circunstancias son y serán siempre tal como deben Ser.

El objetivo en este caso no debe ser que ocurra de una manera específica, sino liberar la mente que se posiciona en la forma. La existencia sigue su curso en un presente constante donde no es necesaria más definición que la requerida para la vida en ese instante, sin prestar atención a lo que la mente cuenta sobre lo que está sucediendo.

Entonces, ¿debo permanecer en la no definición? No. Ni siquiera es necesario, pero sí mantener la vigilancia para darse cuenta de cómo la mente comenta todo, narra, genera imágenes y se cree “alguien”. Lo peor es que se cree el protagonista. Aquí, lo de siempre: preguntarse, ¿qué hay aquí ahora? *Spoiler*: Lo que hay aquí y ahora son solo instantes.

Entre las muchas historias que nos contamos, está la creencia de que “darse cuenta” es muy complicado. Otra historia

de la mente es que ir hacia adentro es muy simple, pero al rato la mente regresa a decir que algo tan simple no puede ser eficaz, que si soy “yo” quien va adentro entonces eso no sirve porque estoy arrastrando al “yo” a un espacio donde se supone que no hay nada, y así seguimos y nos enredamos. Esos movimientos de la mente son normales y pueden llevarnos eventualmente a la claridad. Es especialmente revelador darse cuenta de que la mente solo se encarga de complicarlo todo para desviar el enfoque hacia otra cosa; ella no quiere desaparecer y así funciona para sobrevivir. Irá poniendo obstáculos, pero sabe claramente que la dirección es hacia adentro.

La mente, en esos momentos, nos sirve para cuestionar eso que decimos que “somos”. La mente cae en su propia trampa, pero cuando verdaderamente va adentro, sin los ropajes de la definición, sin siquiera saber adónde va, sucede en un instante que esa misma mente guarda silencio. Esos son los intervalos valiosos.

Todo lo que diga la mente antes o después es irrelevante, no hay que escucharla. Cuanta menos atención se le preste, menos será el centro de nuestro enfoque. Por supuesto que la mente seguirá operando, pero cada vez con menos influencia y más quietud. Esto se logra dirigiéndola siempre hacia adentro, que es la dirección contraria a donde suele ir. Cada vez que te cuente una historia, cuestionala y dirígela hacia el interior.

Por ejemplo, estás en un café esperando a tu cita y ya está retrasada. Tu mente comenta: “Me dejó plantado”, y tú

inmediatamente respondes: “¿A quién dejó plantado?”, La mente replica: “A mí”. Tú preguntas: “¿A mí, y quién soy yo?”, La mente responde: “Yo, el que está sentado aquí”. Tú preguntas: “¿Aquí dónde?” Y la mente: “Aquí, en este café donde te dejaron plantado”. Tú preguntas: “¿Qué es aquí?” Y la mente: “Pues mira mi cuerpo, ¿dónde más puedo estar ahora?” Y tú continuas: “¿Ahora? ¿Qué es ahora?” Y podrías seguir “indagando”, cuestionando, y la mente respondiendo y creando escenarios.

¿Te diste cuenta de que hubo un momento, un espacio en ese diálogo en el que podías detenerte y llevar a la mente hacia adentro? Ese espacio siempre está.

En esa dimensión es donde la mente logra, al menos, estar en silencio un momento y eventualmente desvanecerse; y si se esfuma, entonces no era real. Lo que es Real no aparece y desaparece, pero cuando lleves la atención hacia adentro, te darás cuenta de que en ese silencio Todo permanece inmutable, no cambia. Es el Sustrato.

Entre las cosas que me tocó experimentar en este cuerpo con identidad en la expresión manifestada que llamamos vida, fue el consumo de marihuana. Bajo sus efectos yo podía percibir a la realidad fenoménica de forma distinta pero apenas pasaba el efecto de sus químicos caía en cuenta de que esas vivencias solo eran producidas por el consumo de esta planta, así que la mente venía rápidamente a proponerme usarla de nuevo para experimentar otra vez esa realidad alterna. Es allí donde se puede notar claramente la

diferencia entre estar y creer estar, porque afuera nada ha cambiado, solo la forma de percibirlo.

Esta parte de mi vida te la comparto para que comprendas que la indagación no se trata de un puente de marihuana que te lleva a la ausencia de confusión. No pasa que cada vez estas menos confundido o que el “yo” deba estar menos confundido o dejar de estarlo, principalmente porque ese “yo” ni siquiera existe. Es así que, cuando se fuma marihuana se llega a un punto en que la mente pierde la capacidad de contar aquella historia, un instante en el que hace clic y simplemente se vuelve evidente. Este es solo un ejemplo, no estoy diciendo que el consumo de algunas sustancias pueda llevarte a darte cuenta de nada. De lo único que te das cuenta al fumar marihuana es de lo increíble que es el cerebro para procesar los químicos en su estructura biológica y, a ese nivel, cambiar tu percepción de la realidad de la forma manifestada.

Una vez que te das cuenta de algo y se hace evidente, ya no puedes volver a creer que aquello era real. Cuando esto es verdaderamente visto y dejado de creer como real, es porque nunca lo fue; no hay manera de que vuelva a aparecer como tal. No podrás tomarlo como la verdad en adelante. Pero mientras eso no suceda, la mente sigue jugando a que sí es real. Puede haber pequeños momentos en los que la dirección es clara, en los que ir hacia adentro parecerá simple y, de repente, una quietud nos invade, pero hay que tener cuidado de que la mente no se apropie también de eso como su historia. Es en esos lapsos cuando surge la duda, la confusión, la comparación. Queremos saber cómo lo está

viviendo el otro, qué le dijo su gurú, qué sintió. No hay que dar cabida a eso. Es intrascendente, porque, como ya se dijo antes, no hay dos personas iguales, no hay dos experiencias idénticas. Hay una sola manera en la que “tú” existes. Lo que tú ERES ha elegido tu forma para realizarse y será tal cual tenga que ser.

Solo hay que ocuparse del propio proceso y asegurar que ese cuerpo, esa forma, esté lo más disponible y preparada posible para que la mente vaya en la dirección donde no puede contar más historias; así, la realización se dará como tenga que ser. No será como la de Ramana Maharshi porque no eres Ramana, ni como la de Anandamayi Ma porque no eres Anandamayi Ma (en términos de la forma expresada en la manifestación). Cada forma tiene su manera particular, y no se trata de cómo se dará, sino de que hay una mente narrando cómo debe darse la liberación o cómo es. Eso que la mente proyecta hacia afuera es lo que hay que llevar hacia adentro. No hay un puente. ¿Y si me sigo creyendo "yo"? En ese instante, solo en el Silencio interior, ya no eres "tú".

Dos minutos después, o tal vez un minuto más tarde, es probable que vuelvas a salir con tu mente, pero al menos te habrás dado cuenta. A partir de ese momento, ya no dialogarás con la mente, no la tocarás; le retirarás la atención. Cada vez que se recuerde, regresarás hacia adentro, y así sucesivamente. De eso se trata todo lo que se expone en esta obra. Esta lectura no te ofrecerá la realización, ni una solución, ni una pista, solo la dirección. Si por alguna razón equivocada has llegado a pensar que lo dicho aquí es una descripción de lo que Es, te informo que no se acerca en lo

Donde nadie te nombra

más mínimo. No hay manera de definirlo; solo se puede evidenciar, y luego...

CAPÍTULO 28

La intuición y otros “dones”

Debo comenzar este capítulo recordando que todo lo que aparece en la forma no es más que un impulso de lo que Es. Todo: un pensamiento, el cabello, la respiración, la voluntad, la intuición. Lo que sucede es que hay formas que no son intuitivas, así como hay formas calvas, y eso no implica que para esas formas lo que Es esté más alejado. No, porque todo esto es producto de lo que Es, un aliento. Absolutamente todo.

Conozco personas muy intuitivas y recuerdo casos particulares en los que, al seguir lo que su intuición les proponía, sentían que las cosas en su vida fluían mejor. Lo que puedo comentar ahora sobre ello es que lo que está involucrado es un “yo” que cree que actúa correctamente al seguir lo que su intuición le dice. Además, seguir o no seguir la intuición es irrelevante, ya que el resultado de determinada acción, con o sin intuición, se dará como tenía que darse.

Es mucho más peligroso pensar que si una forma es intuitiva, está más cerca de la liberación. Esa cualidad de la forma no es en sí misma necesaria. Puede que tu forma tenga esa característica intuitiva y la de tu pareja no, y esto ocurre porque para la forma de tu pareja, la intuición no es necesaria en su proceso de realización. Seguir o no seguir la intuición es secundario; puede ser que a tu forma le corresponda seguir (o no) a la intuición para salvaguardar el cuerpo físico o cosas similares, pero solo porque así tenía

que ser, ya sea con la intervención de la intuición o no. No es que “tú”, con tu intuición, hayas hecho algo.

Permíteme ilustrar este tema con un ejemplo. Supongamos que surge en mí el deseo de confeccionar una camisa. Intuyo que eso es lo que debo hacer. Este pensamiento aparece, y me dispongo a realizarlo. Sin embargo, no tengo tela, agujas, botones ni hilos para llevar a cabo la tarea. De hecho, ni siquiera se coser. ¿Qué debo hacer ahora? Buscar un curso de costura, explorar videos en YouTube, adquirir los materiales necesarios y comenzar el proceso. Estoy consciente de que lamentarse por no tener tela o agujas, y que simplemente por tener el deseo impulsado por un pensamiento y seguir a mi intuición no servirá de nada. La tela no aparecerá por arte de magia, ni se materializarán las agujas e hilos solo porque tengo el deseo de hacer una camisa. Por lo tanto, el pensamiento deberá activar un mecanismo que me impulse a tomar clases y buscar el dinero para los materiales, surgirá tal vez la creatividad. Lo interesante es que, al final, puede que el proceso ocurra o no. Independientemente de lo que “yo” haya intuitido y que haya hecho caso a mi intuición, será tal como deba ser.

Esto es lo que ocurre con la intuición: Se trata simplemente de una característica de la forma que, aunque sea una expresión de lo que Es, no garantiza que los eventos se desarrollen según lo imaginado por el pensamiento. Lo que debe Ser no depende de lo que hayas intuitido o si seguiste o no a la corazonada. Si eres una forma que posee esta cualidad intuitiva, lo único que debes recordar es que no eres ni más ni menos, ni mejor ni peor que una persona que no la tiene.

Desde otra perspectiva, pero en la misma línea, seguir a la intuición implica un “hacer”, ya que requiere la participación activa de la mente en la acción. Aquí no se habla de lo que debes hacer, sino de identificar y señalar una dirección para que la confusión cese. En este contexto, poseer intuición y seguirla no es relevante. Todo es libre. La confusión puede persistir o no, y tú puedes seguir una dirección o no, porque desde la perspectiva de lo que Es, se sabe que, si es necesario salir, saldrás; y si es necesario seguir, seguirás. Si debes escuchar a tu intuición, lo harás, y si no es necesario, no la escucharás. Si no posees intuición, es simplemente porque no te corresponde tenerla, y, por ende, no podrás escucharla nunca.

Para no extendernos en exceso, este principio se aplica igualmente a otros impulsos de lo que Es y que se manifiestan en la forma, tales como la percepción del aura, la sensibilidad, la claridad en la comunicación y la pedagogía, la quietud, el silencio, y la comprensión lectora. Todos estos, y muchos otros atributos que a menudo se consideran dones, no son sino facetas de la expresión del Ser. Pueden estar presentes o no, dependiendo de lo que el Ser haya dispuesto para que esa forma se exprese y se realice, o no.

CAPÍTULO 29

Fuego, motivación y atención

Cuando estás inmerso, por ejemplo, viendo una serie en Netflix, es casi seguro que tu atención esté completamente enfocada en lo que acontece en la pantalla. Sin embargo, si alguien te interrumpe en ese momento, tu atención se desviará automáticamente hacia la persona que te está hablando. No es necesario realizar una acción física, como voltear la cabeza o emitir una respuesta verbal. Aunque continúes mirando la televisión y observando las imágenes, ya no percibirás lo que los personajes están diciendo. En ese instante, debes decidir si pausar la serie para responder a la persona o hacer un gesto para que te deje en paz y así retomar tu concentración en la serie.

Este ejemplo ilustra la simplicidad con la que funciona la atención. El motor de la atención es la motivación. La atención siempre se dirige hacia aquello que nos interesa.

¿Recuerdas que mencioné mi deseo de confeccionar una camisa? Ese pensamiento surgió en mi mente y, tras una reflexión, descubrí que me entusiasma profundamente la idea de coserla yo misma. Motivada por este impulso, comencé a buscar tutoriales en YouTube y encontré un curso de costura. Asistí al curso con plena disposición para aprender, dedicando toda mi energía y atención al proceso.

Este caso muestra cómo funciona la atención: aunque el “deseo” de hacer una camisa no tiene implicaciones negativas, ya que es simplemente una acción dentro de la expresión, no debe ser utilizado para la identificación personal.

Lo que deseo explicar es que la motivación es esencial para que otros factores, como la disciplina, se materialicen.

Al abordar el concepto de disciplina, tan frecuentemente mencionado en discursos espirituales, debemos reconocer que esta palabra puede ser interpretada por la mente como sinónimo de "trabajo" o "tarea". Sin embargo, cuando existe una verdadera motivación, tales conceptos se vuelven irrelevantes, pues la disciplina se manifiesta de manera natural y sin esfuerzo consciente. La motivación nace del fuego interno, del anhelo genuino.

Nadie puede juzgar si posees ese fuego o no. Incluso yo misma no tengo la capacidad de cuestionar el anhelo de cada individuo, ya que es algo que solo puede ser percibido y evaluado por la propia forma. ¿Entonces, en qué consiste este proceso? ¿Se trata de renuncia? No necesariamente, pero la renuncia puede ocurrir de forma natural si se precisa. ¿Se trata de disciplina? No en un sentido riguroso, pero la disciplina puede surgir si es requerida. ¿Se trata de motivación? Sí, pero la motivación debe estar alineada con el propósito verdadero.

En la vida, experimentamos motivación y nos sentimos estimulados para realizar una variedad de actividades, y no es un problema si la liberación no te resulta inmediatamente atractiva, pues tal vez tu mente no le otorgue aún el interés adecuado. Sin embargo, puede que, tras escuchar sobre este tema, surja un interés real. Lo que Es siempre permanece constante. Independientemente de lo que hagas, aunque tu mente sugiera que es un error, esas son meras narrativas; lo que Es nunca se desvía de su camino.

La voluntad sucede y es crucial entender nuevamente que la forma de ir hacia adentro es a través de la mente. Esto implica que debe haber voluntad para cambiar el enfoque hacia el interior, un proceso que debe comenzar mentalmente. En este transcurso, la mente se desdobla y sigue relatando la historia de un “yo” que va hacia adentro, para luego reconocer que no es más que un cuento.

La calidad de la indagación no debe ser ni siquiera sopesada ni evaluada, ya que esto sería compararla. Solo debemos preocuparnos de que, a través de la voluntad, la mente no se desvíe del camino de ver a ese “yo” que se cree “alguien”.

Cuando hay un relato que domina la voluntad, lo que se debe hacer es aflojar todo, enfocando tu atención y llevándola hacia adentro para que la mente se disuada y caiga.

Puede ocurrir que la mente se resista y vuelva hacia afuera, narrando historias y comportándose como es en su naturaleza. Lo que hay que entender es que eso simplemente está sucediendo, y eso no eres “tú”. Lo que ocurre es solo lo que está pasando, y lo que realmente importa es el relato que la mente construye sobre eso que está sucediendo, acerca de lo que crees que te está ocurriendo a “ti”. Suéltalo. Lo que está sucediendo, simplemente está sucediendo.

Si te encuentras forzando a la mente a ir hacia adentro y logras verlo, detente y haz que se rinda, soltándolo. Es algo que está pasando. Hay situaciones en las que el mundo atrapa más, y su único sentido es que se trata de la “vida”. Entonces, no le des más vueltas. Solo ocúpate de que, cada

vez que la mente se enfoque hacia afuera para relatar lo que sucede, te detengas, cuestiones y la lleves hacia adentro.

CAPÍTULO 30

El objetivo de la rata

Si has dedicado en algún momento de tu vida un poco de atención al comportamiento de ciertos animales, y si eres curioso, tal vez te hayas preguntado si los animales son conscientes de su identidad, si poseen un "yo" que los lleve a plantearse metas u objetivos en su existencia. A lo largo de esta obra, he planteado que quien busca algo es el "yo" y que los objetivos no tienen nada de malo siempre que sean dentro de la funcionalidad de la forma en la expresión manifestada como "vida". Esto es lo que debemos tener presente cuando la mente nos proponga abortar todos los planes por conseguir un objetivo de realización, ya que no son un problema mientras sean parte de la función común de la vida. Los objetivos aparecen constantemente en la existencia.

Lo que Es no tiene objetivos, al menos no como nosotros lo concebimos con la mente.

Ahora, veamos a una rata. Este animal, que habita donde puede, tiene que hacer una madriguera. La rata, como forma, debe hacerlo, pero no como una identidad que cree que es una rata (ni siquiera sabe que la llaman rata) y por eso tiene que hacer una madriguera. Por esta razón es que la rata no va a la madriguera de otra rata, la compara con la suya y piensa en cuánto habrá tardado esa otra rata en hacer su madriguera, cuánto papel periódico usó para acomodarla y se impresiona de lo bonita y acogedora que quedó. No piensa en cómo esa madriguera tiene dos ambientes y ahora reflexiona en qué podría hacer ella para también tener dos

espacios en su madriguera. La rata no hace eso. Es la propia vida que orgánicamente va sucediendo.

Lo que sí sucede es que la rata tiene que aprender a hacer una madriguera, y lo que Es, que sostiene toda la existencia, la ha configurado de forma que haya la posibilidad de que la rata aprenda y en cierto modo ya sepa cómo hacer una madriguera por el instinto de resguardarse, sin compararse con otros. Entonces, se puede decir que en algún momento la rata tendrá el objetivo de hacer una madriguera solo porque tiene que hacerla, pero más allá de lo que implica vivir y experimentar, no hay ningún objetivo. La rata está existiendo para eso, para existir, y no está pensando en si debe hacer una madriguera más hermosa o si debe hacer otras cosas para agradar a las otras ratas y que piensen que es la mejor rata de la alcantarilla. La rata no tiene una mente que cree que "ella" debe lograr algo concreto para alcanzar un objetivo.

La vida de una identidad, aunque no esté confundida, opera de objetivo en objetivo, y se trata del influjo de la vida misma. Aparece hambre, y la forma busca qué comer y come; aparece cansancio, y la forma busca un lugar para descansar y descansa; aparece la necesidad de comprar alimentos, entonces tiene que trabajar, y esa forma trabaja. Lo que complica la existencia es que esa forma se identifica con ese que come, que descansa, que trabaja y comienza a darle sentido. Se identifica.

El problema no son los objetivos en sí mismos, sino la mente que se posiciona sobre esos objetivos con un "yo" que quiere ser halagado porque trabaja y ha conseguido un

Donde nadie te nombra

ascenso, un "yo" que ha decidido comer solo vegetales y necesita la aprobación y reconocimiento de los demás. Eso es lo ilusorio.

CAPÍTULO 31

El sufrimiento

La raíz fundamental del sufrimiento se halla en la creencia en la existencia del "yo". Algunos han comprendido este principio: el sufrimiento solo se manifiesta en el instante en que se cree en la existencia de un "yo". ¿Qué es lo que sufre? Es el posicionamiento, la identificación con el "yo", el ego que no es más que un movimiento mental.

Por ende, ¿es el “yo” la base del sufrimiento y de la confusión? Sin duda lo es. ¿El sufrimiento cesa cuando el “yo” desaparece? No, porque no hay un “yo” que pueda morir, porque no existe un ego real. Si creemos que hay algo que debe morir, continuaremos sufriendo. El ego no existe; son simplemente pensamientos recurrentes sobre un tema específico, una obsesión con el "yo".

Yo creo que sufro y no percibo que esa misma idea perpetúa la creencia en la existencia del "yo". Y si el "yo" existe, yo sufro. Sin embargo, ni el "yo" existe, ni hay sufrimiento; es solo un espejismo. Del mismo modo, creemos que hay alguien que es “alguien”. En ciertos momentos, aparentemente, me siento feliz porque he logrado cosas y he progresado. Las experiencias que vivo me agradan, y entonces surge el pensamiento "yo soy feliz".

Esa misma trampa, una prisión muy cómoda, parece atractiva, pero inmediatamente después de sentirme feliz, me siento ahogado y atrapado. Soy esclavo de esa felicidad, no deseo perderla. Entonces me aferro a ella y todo esto ocurre

en la mente. Así, sufro. Si ese pensamiento es tocado, si no desaparece, el sufrimiento persiste. No depende de la propia mente; mientras haya mente, el pensamiento recurrente aparecerá.

La manera más rápida, segura, radical, directa y cierta de no permitir que la mente se disperse es mantenerla completamente inmóvil. ¿Cuántas veces has escuchado que, a pesar de lo que suceda, la mente puede involucrarse y, en ese momento, es el pensamiento del "yo", el ego, el que se involucra, generando sufrimiento? Sin embargo, es posible que, al margen de la situación, la mente no se involucre. Esto no implica que el pensamiento del "yo" deje de aparecer, ya que eso no depende de nosotros como seres vivos, como formas. Lo que sí depende de nosotros es que la mente no se alimente ni esté en consonancia con todo lo que el pensamiento del "yo" genera, independientemente de la situación.

Si la mente se mantiene imparcial, el sufrimiento pierde su calidad. ¿El sufrimiento acaba cuando el ego termina?" Si nos planteamos esta cuestión, validamos la existencia del ego y, por ende, del sufrimiento. Cuando alguien dice "yo sufro" y "yo siento", se está sustentando nuevamente la creencia en la existencia del "yo", y así prolongamos el sufrimiento.

Si te encuentras en busca de la Verdad, debes escuchar atentamente. No se trata de pasar horas y horas meditando o leyendo escrituras, sino de alcanzar un espacio de silencio interno. No te involucres mentalmente con nada de lo que

aparezca. Esa es la verdadera calma. En esa dirección, sin necesidad de teorías o aclaraciones, se hará evidente que, por mucho que aparezca un pensamiento del "yo", este no te define.

El dolor físico y emocional, las situaciones difíciles, la tensión y el estrés son parte inherente de la existencia. La contracción de la vida es estresante, mientras que la expansión es ligera y relajante. Sin embargo, eventos como una enfermedad, una discusión inevitable, una calamidad o la muerte de un ser querido son propiamente angustiantes y pueden alimentar una mente que reacciona a las circunstancias presentes.

La mente, cuando está involucrada en estos contextos, sufre debido a la causa y efecto de su implicación en ellas. Estas circunstancias son estresantes; eso es vida, no confusión. La confusión surge cuando creemos que estos eventos nos suceden a nosotros como un "yo". A partir de esa creencia, se abren todas las puertas para generar sufrimiento y la mayor de las locuras: la identificación con el "yo".

Si realmente das espacio al silencio, no importa lo que el pensamiento del "yo" o los síntomas de ese pensamiento intenten contarte. Cada vez que es posible, te aquietas y das espacio al silencio en el tiempo y el espacio de tu cuerpo, sencillamente estando como forma, no intentando ser algo más. Esa es la realización: ser simplemente la forma que está presente, aquí, leyendo. En ese natural estar, ya hay liberación.

A veces, esa independencia es más agradable, a veces menos, pero es lo que hay. Sabes que detrás de todo esto, solo hay quietud. Si realmente anhelas ser libre, te interesa esa quietud, no las locuras que te cuenta la mente.

CAPÍTULO 32

El entendimiento

La vida humana transcurre así, dedicando atención a un tema tras otro, en una sucesión interminable. Nos movemos de un asunto a otro, pasando nuestra existencia de este modo. Sin embargo, en algún punto, es necesario escuchar lo que se dice desde fuera de la "trama" de nuestra vida, observando el teatro desde una perspectiva externa.

Aunque los temas de nuestra vida estén sucediendo, ya sea que se entiendan, se resuelvan o se queden paralizados, debemos mirar más allá de estos argumentos. Si tu mente busca entender o resolver algo, en lugar de involucrarse en el proceso de entender, debe cuestionar desde dónde se intenta entender. Es decir, debe observar qué es lo que está divisando.

En ese momento, la necesidad de entender muere, porque lo que realmente necesitas ver es que el espacio en el cual estás, incluye todo: percepción, observación, pensamiento, sentimiento y vida. Es un punto neutral que abarca todo. Tu mente no debe involucrarse con lo que se percibe o experimenta, sino observar ese punto imparcial.

Si asimilas que, independientemente de lo que aparezca—sea un entendimiento, una vivencia, o cualquier otra cosa—miras en dirección al punto neutral y la mente se queda fuera de juego. No se trata de conocerte a ti mismo porque tú no eres esa trama; esto es solo una impresión de la realidad. La mente se atrapa a sí misma al observar el punto

neutro y deja de involucrarse con la experiencia directa. En ese caso, cuando tu mente hace ese giro hacia adentro, tú no eres tú en el sentido convencional. Nunca has dejado de ser tú, pero tú no eres ese drama; estás en una representación.

Todo lo que percibimos es un espejismo: figuras, carne y hueso, cualquier cosa; es simplemente una trama. Esta manifestación, esta aparición, tuvo un comienzo y tendrá un final. Con el tiempo, nadie recordará lo que fue, pues es parte de la representación, como una partícula de polvo.

Lo que verdaderamente importa es que comprendas que existe un punto que solo puede ser percibido sin una mente que percibe, sino por la apreciación pura, por la energía misma. Ese es el único instante en el cual la mente queda inerte, y en ese momento puede surgir la paz. La bruma de pensamiento del "yo" desaparece, y solo queda la trama.

En ese segundo, en la trama, te das cuenta de que lo que creías ser, el "yo", no es más que una idea. La pregunta "¿Soy yo o no soy yo?" pierde relevancia, porque no estás en ningún lugar y en todos los lugares a la vez. Eres aquello que se expresa en la trama universal infinita, aunque no eres lo expresado. Tú no eres lo que tú Eres, pero es la única posible manifestación de lo que tú Eres en este plano de existencia.

La mente no puede entender esto, porque si pudiera, sería una comprensión mental y la no confusión sería algo mentalmente incorporado. Pero no es así; no sucede por la mente. Por lo tanto, deja de intentar entenderlo con la mente. Mientras creas que estás lejos, cerca, próximo,

acercándote, apartado o alejándote, estás generando una distancia mental sobre dónde estás.

Esto es lo que se quiere mostrar claramente: el punto neutral. Al preguntarte "¿Dónde estoy yo?", puedes caer en la confusión de buscar un "yo" en algún lugar. La búsqueda del "yo" sirve para cuestionar la hipótesis de su existencia, no para encontrarlo. El "yo" no existe de ninguna manera. Cada vez que la mente intente decir "No soy esto, yo soy aquello", es la mente misma perpetuando la ilusión del "yo".

Todo se halla en la mente. Es decir, es aquello que codifica, describe, interpreta y dice: "yo veo". Los animales no dicen "yo veo", pero, por supuesto, el acto de ver está presente en ellos, para algo tienen ojos. Sin embargo, hay algo más amplio que no es simplemente "ver", sino la propia potencia, vitalidad, energía y conciencia. Este es el primer paso, uno absolutamente único y esencial en toda esta manifestación. Solo existe una Conciencia y una Energía, aunque se habla de energías, es una manera de decirlo. En realidad, es una única y sola Fuente.

Para ilustrarlo, el ejemplo del firmamento, el cosmos, es útil: hay un solo cosmos, pero se expresa de miles de maneras: estrellas, planetas, asteroides más pequeños, más grandes, espacios más oscuros, explosiones, agujeros negros, rincones más calientes, más fríos. Las energías son matices de una única realidad. Tú y yo somos tonalidades de una misma cosa. Del mismo modo, un zapato, un pensamiento,

una emoción, un cuerpo, una cama, un libro, un edificio, una ciudad, un planeta, todo es lo mismo.

Si usas tu mente para observar esto, podrías pensar: "Ah, esto es conciencia". Entonces, podrías llegar a la conclusión de que todo está interconectado y que, aunque estamos separados en la manifestación, en realidad somos lo mismo. Sin embargo, entender esto con la mente no tiene un valor útil significativo. Lo que verdaderamente importa es no quedar confundido por la mente, no creer que entiendes o que sabes todo. La mente en silencio tendrá la respuesta.

Entonces, ¿qué es lo que ves? La Conciencia. ¿Te sirve de algo? En realidad, no tiene una utilidad práctica. Pero ahí está, en su esencia.

Indaga, no pierdas tiempo en entender las cosas. No postergues intentando comprender sin fin. El asunto es desprenderse de la necesidad de entender. Cada vez que intentas comprender algo, te aferras a ello, y en ese apego no encuentras la verdadera esencia. Tocar o no tocar, entender o no entender, No tiene importancia. La indagación debe ir más allá de estos conceptos.

Si dentro de ti hay un verdadero anhelo, esa ansia es mucho más fuerte que las distracciones que la mente presenta.

Escribir esto ahora es mi trabajo, que puede parecer completamente inútil y sin esperanza. Sin embargo, no puedo evitarlo; debo seguir sentada aquí, escribiendo y repitiendo lo mismo, siempre, una y otra vez. Aunque no sé por qué,

da igual, lo importante es que ya no haya confusión, que seamos libres.

Cada vez que la mente aparezca, busca el silencio. Cuando no hay silencio, busca el silencio. Cuando hay silencio, permanece en él. Si caes nuevamente, regresa al silencio.

Es decir, ni tú ni yo nos damos cuenta de cómo, nuevamente, estamos existiendo a través de un relato. No sirve que digas qué comprensión tienes, porque la comprensión que puedas tener proviene de la mente. Es simplemente una forma de darle sentido de cualquier manera posible. La verdadera comprensión es silencio; es decir, Silencio Absoluto.

No tendrás nada más que decir al respecto. Cuando tu mente hable, déjala hablar, y luego busca el silencio. ¿Qué hay después del silencio? Solo hay silencio. No me cuentes a mí si hay silencio o no; simplemente busca el silencio. Como he dicho antes, la labor de escribir este libro puede parecer completamente absurda e inútil. Nadie necesita conocer mis indagaciones, descubrimientos o entendimientos. Tampoco intentes comprenderlo. Es paradójico.

La clave es indagar internamente, sin necesidad de buscar validación o comprensión externa.

La vida misma es una paradoja, especialmente cuando se trata de la Verdad, de lo Real o de lo irreal, de lo que parece real y de lo que es realmente Verdadero. Todo es un gran absurdo; no hay manera de que no lo sea. Entonces, ¿te sirve de algo comprender lo que aparece en este libro? No, no te

sirve de nada. Es ilógico y disparatado, pero, al mismo tiempo, si hay fuego, servirá de algo, será importante. Esta dualidad, esta paradoja, no podemos comprenderla plenamente porque, en definitiva, tú y yo somos esa paradoja.

Deja de intentar entender lo que eres; simplemente sé. Esto significa que, en algún momento, aquello que está observando para entender o ensamblar debe desplomarse. En ese momento, simplemente se Es. Así, esta lectura ha sido realmente importante, porque gracias a que hubo la oportunidad de escribir esto, se pudo leer. De otro modo, no habría sido posible. Aunque pueda parecer absurdo y extraño, aquí estamos sentados, yo escribiendo y tú leyendo.

Tu único objetivo debe ser el silencio. No te cuestiones cómo se entiende la paradoja. Todo eso es ruido mental. Mientras te concentras en estos detalles, estás haciendo que mi labor al comunicar esto parezca aún más inútil. En lugar de buscar respuestas en el eco mental, dirígete hacia el silencio. En ese silencio es donde encuentras la verdadera paz. Si logras el “entendimiento” internamente, ahí se acaba.

CAPÍTULO 33

Enamoramiento, relaciones y liberación.

Lo que tú debes vivir como experiencia, en este caso, una atracción física y emocional hacia otro ser, o enamoramiento, es un juego de la mente. Lo que “sientas” que pasa dentro de la manifestación forma parte de la expresión y no dejarás de ser lo que realmente Eres por sentirte atraído por alguien más. Lo que realmente eres no se mueve. Lo que se agita es la experiencia, y en ese momento, tú estás experimentando una intensa carga emocional, energética y amorosa con otra persona. Esa experiencia no se puede evitar; simplemente está ocurriendo.

No hay nada que evitar. Mientras se quiera controlar o ir en contra de la experiencia, esto solo generará más sufrimiento. En lugar de intentar evitar o controlar, lo que sí se puede hacer, y es importante si sientes el anhelo de ser libre, es soltar la identificación con esta intensidad. Debes estar muy vigilante sobre cómo ese ímpetu se alimenta de tus pensamientos y te cuenta una historia paralela, haciéndote creer que tu felicidad depende de estar o no con la persona por la cual sientes atracción.

Volcar todas tus expectativas en otro ser es un enfoque erróneo. Nadie puede hacerte verdaderamente feliz. No es que no haya experiencias agradables o felices, sino que esos momentos de felicidad son efímeros. Pueden ser gratificantes, y compartir con alguien puede ser enriquecedor, divertido y una distracción de las dificultades de la vida. Sin

embargo, esos conflictos son parte de la vida que toca vivir, y esa experiencia de atracción también es parte de lo que Es. La cuestión es dónde estás “tú” en todo esto.

Siempre debes mantener la vigilancia sobre cuánto te involucras en una relación o en un posible vínculo amoroso. Implicate lo justo y necesario con lo que está ocurriendo en ese momento. Sin embargo, cada vez que tu mente entre en un diálogo interno, debes estar atento a no encadenarte a eso. Si una experiencia agradable llega a ti, como conocer a alguien, sentirte atraído o enamorado, simplemente permítete vivirla sin envolverte en el diálogo mental que la acompaña. La vigilancia consiste en no tocar esos pensamientos.

Indaga, por favor, pero no evites nada. No intentes evitar ninguna experiencia. Es importante entender la diferencia entre evitar y no tocar. Evitar implica una acción de un "yo" que no quiere vivir algo, que quiere controlar para impedir el sufrimiento. En cambio, no tocar es impersonal; no hay un "yo" que esté implicado. La mente puede decir "me detengo" y la experiencia sigue ocurriendo sin interferencia de ese "yo".

Para ilustrar esto, consideremos un caso. Supongamos que alguien entra en tu vida y te atrae. Si esta persona muestra interés en ti y tú también estás interesado, es natural que haya una invitación para que eso suceda. Si tú, mentalmente, decides evitar la experiencia por temor a sufrir, estás actuando desde un lugar de miedo. La experiencia sigue

sucediendo; el “sí quiero” está presente de ambos lados. Evitar es solo una respuesta mental basada en el miedo.

Cuando te involucras con esta persona, no evitas, pero una vez que estás inmerso en la experiencia, en la relación de pareja o de conocerse mejor, la mente puede comenzar a preocuparse por lo que le ha ocurrido en el pasado. En esos momentos, la vigilancia consiste en observar que la mente está creando una narrativa basada en experiencias anteriores, que no se puede evitar. Tu tarea es observar la experiencia tal como es, sin intervenir en las historias que la mente crea sobre ella. Mantén tu atención en lo que realmente está sucediendo.

Es interesante y útil captar lo tenue de la experiencia. Esta sutileza solo la puedes encontrar tú, con una dirección clara que te mantiene en una situación transparente.

¿Cómo puedes captar ese sentido real siendo tan tenue? Es importante observar que, en cada momento y situación, muchas cosas cambiarán. Aunque toda muda, debes ver claramente lo que está ocurriendo. Permíteme darte otro ejemplo para ilustrar lo mismo. Supongamos que hay una persona que te encanta y que en ese momento parece ser todo tu centro de vida. En esa situación, sí que hay una necesidad de parar y reflexionar, pero no se trata de evitar la situación de relacionarte con esa persona. La experiencia con esa persona está ocurriendo, y no puedes evitarla. Lo que necesitas hacer es no tocar lo que la mente te cuenta al respecto.

En otras palabras, no se trata de evitar la experiencia de relacionarte con alguien, de sentir atracción o enamorarte,

sino de no dejarte llevar por las historias y juicios que tu mente crea en torno a esa experiencia. Mantén la atención en lo que realmente está sucediendo, sin involucrarte en las narrativas mentales.

Cuando hay un deseo de que algo sea de cierta manera, existe una entidad que quiere, una separación. Debes observar que las cosas no han sido nunca como uno quiere; las cosas son como son. Cuando hay un "yo" que quiere o un "yo" que no quiere, se presenta el mismo problema. No es beneficioso ni querer ni no querer, porque en ambos casos hay una forma que desea o rechaza.

Entonces en ese punto, el "yo" debe ser visto e indagado, ya que es la raíz del problema. Cuando indagas lo suficiente, te das cuenta de que, si la situación es agradable con esta otra persona, y tú no estás presente en ella como "yo" o ego, simplemente es bienvenida. La aceptación del momento ocurre de manera natural. El momento está sucediendo tal como es. La aceptación verdadera no implica que uno esté esforzándose por aceptar; simplemente está sucediendo.

En esta conformidad, no hay nada que evitar. Si no estás identificado con la experiencia, no hay necesidad de impedir nada; simplemente acontece. Cada vez que tu mente te relate sobre lo que transcurre, no te involucres en esa versión. Observa todo lo que acaece como una narración y pregúntate desde dónde estás observando esto. Si evitas, existe un sujeto que evita. Si no tocas, no hay un "yo" que intervenga en la trama.

Date cuenta de que no tocar no implica que haya alguien que lo esté haciendo. Es impersonal. Es simplemente la observación sin involucrarse, sin la interferencia del “yo”.

La diferencia entre decir "si toco es personal" y "si no toco, no hay nadie" radica en la percepción del “yo”. Si después de no haber tocado, crees que tú no tocaste, entonces ya ha surgido una entidad que se identifica con esa creencia. Por eso, es crucial entender que no puedes evitar nada. Lo que sí puedes hacer es observar lo que sucede sin enredarte en el relato mental que sigue a la experiencia.

Cuando una situación ocurre y luego se desenvuelve de manera negativa, no debes intentar evitarlo ni pensar en cómo podría haber sido diferente. En ese momento, no toques tampoco ese pensamiento. El no tocar significa que no hay un "yo" que intervenga; simplemente estás observando la situación tal como es.

Si intentas evitar una experiencia negativa o que no te gusta, estás involucrando un "yo" que se opone a la vida. Este "yo" es la mente que se pelea con la realidad. No tocar te lleva a estar más presente en la experiencia, sin involucrarte en el conflicto mental.

Recuerda que, además de no tocar, debes cuestionar: "¿Quién puede estar tocando esto?" Examina desde dónde surge la percepción y la identificación. Tu vida, ya sea que te enamores o no, que seas correspondido o no, es tu propia vida. Pero la cuestión es: ¿A quién le importa? Solo a “ti” mientras tú estés identificado con tu ego.

Dirige tu atención hacia adentro, hacia el punto neutral. Observa desde ese lugar sin dar ni esperar respuestas mentales. Ahí es donde siempre permanece la Esencia, sin necesidad de réplicas conceptuales.

El Sustrato, conocido por algunos como Energía o Conciencia, es la base que sostiene la vitalidad y permite que un cuerpo se exprese. En el ámbito de esta base fundamental, ¿dónde está el "yo" que piensa y experimenta? ¿Dónde se encuentra ese "yo" que percibe que le están sucediendo cosas?

Ese "yo" que experimenta y relata anécdotas es simplemente una narrativa dentro de una historia más grande. Tu experiencia de amor, por ejemplo, es parte de esa narrativa, pero no es el foco principal. Lo esencial es apuntar a la percepción pura, sin desdoblarse en la mente que dice "yo percibo". Esta es una dualidad adicional sobre la dualidad ya presente en el cuerpo, y no es necesaria. Lo primordial es permanecer en la percepción misma.

¿Qué sucede si te quedas en la percepción sin atribuciones, sin nombre, sin género, sin ningún tipo de identificación? Allí, tu "yo" desaparece, así como las ideas de felicidad asociadas con otras personas, las necesidades y deseos. Solo queda la percepción pura.

Esa es la dirección significativa. Después, la vida continúa y tú sigues existiendo y enamorándote, pero sin las ataduras del "yo" y la identificación mental.

En el camino hacia la liberación de las narrativas mentales, el amor de pareja presenta una oportunidad singular para explorar la verdad más allá de las historias personales y las expectativas. El amor, en su esencia más pura, no debe ser visto como una búsqueda de plenitud que depende de la presencia de otro. En cambio, el amor verdadero surge del reconocimiento de que, en el fondo, no hay un "yo" separado que busca ser completado, sino una Energía o Conciencia que se expresan libremente.

Cuando te incluyes en una relación de pareja, es necesario reconocer que la experiencia de amar y ser amado no debe ser un medio para alcanzar un objetivo personal o emocional, sino una manifestación natural de la energía compartida. El amor auténtico no es el resultado de un relato mental que se aferra a la idea de "necesito esto para ser feliz", sino una experiencia de presencia y conexión que fluye sin expectativas ni demandas.

En este contexto, el amor de pareja debe ser tratado con la comprensión de que cada momento de interacción es una oportunidad para estar presente, no para buscar o evitar experiencias. La clave está en permitir que la relación se desarrolle sin interferencia de la mente que intenta controlar o definir el resultado. Cuando el amor se basa en una narrativa mental de expectativas y deseos, se convierte en un terreno fértil para el sufrimiento y la desilusión.

En lugar de intentar sortear o gobernar las experiencias dentro de la relación, se debe observar con una atención clara y desapegada. Si surge la intensidad emocional, la atracción

o la interacción profunda, no se trata de evitar estos sentimientos, sino de no dejarse atrapar por la mente que los interpreta y juzga. Cada experiencia compartida debe ser vivida con la conciencia de que no es el "yo" quien busca algo en particular, sino que la experiencia misma es simplemente un flujo natural de la vida.

La aceptación genuina de la pareja y de la relación radica en el reconocimiento de que la vitalidad y la conexión que experimentas son simplemente manifestaciones de una energía más grande que tú. No es necesario buscar la liberación a través de la pareja ni hacer de ella un medio para resolver conflictos internos. El verdadero amor se revela cuando, en lugar de aferrarse a la mente que se agarra a historias y expectativas, se observa la relación como un campo de exploración sin la necesidad de imponer una narrativa personal.

En este proceso, la relación se convierte en una oportunidad para profundizar en la comprensión de tu propia naturaleza, más allá de las identidades y roles que la mente crea. La presencia sin apego y la aceptación sin juicio permiten que el amor fluya auténticamente, sin las restricciones de las narrativas mentales, revelando así la verdadera esencia del amor como una expresión de la Conciencia compartida y la Energía universal, permitiendo que la relación se desarrolle en armonía con la esencia de lo que realmente Eres.

CAPÍTULO 34

Arrogancia y humildad

La mente constantemente tratará de convertir lo que lees aquí en “algo”: una actividad, una enseñanza, una comprensión o incluso una herramienta para alcanzar algo. Es probable que ya hayan surgido preguntas, creencias sobre la espiritualidad e incluso que hayas filosofado en tu mente sobre lo expuesto. Es crucial entender que la mente hace esto para desviarte del verdadero enfoque. Ese rumbo algunas veces puede ser proporcionado por una lectura, un gurú o un manual; lo único que se pretende aquí es iluminar esa dirección de manera clara.

Si realmente existe ese fuego interno, ese anhelo genuino por salir de la confusión generada por las trampas mentales, entonces debes dirigir toda tu atención hacia el “yo”. Esto no se trata solo de “buscarte a ti mismo”, sino de observar cómo te hablas, cómo actúas, cómo te relacionas con los demás y, sobre todo, cuánta importancia te das.

Es necesario ver cómo la mente vive en una arrogancia absoluta del “yo”: “Mi” opinión, lo que “yo” quiero, cómo hablan de “mí”, cómo “yo” hablo de lo que “yo” he hecho o de lo que “yo” no he hecho para victimizarme y saltar de un “pobrecito yo” a un “qué maravilloso soy yo”. Siempre hay una carga personal detrás y eso debe ser visto para soltarlo inmediatamente, porque cuando no lo ves, se escapan las oportunidades de indagación que esos momentos de identificación te ofrecen.

Te das demasiada importancia. Cuando haces las cosas bien y no se te reconoce; cuando haces algo y compruebas si alguien se ha dado cuenta de lo que has hecho “tú”; cuando es una fecha importante para “ti” y no te han contactado; ¡después de todo lo que “tú” has hecho por otros! ¿por qué te tratan así? Miras lo que hace tu compañero y te comparas. Siempre el “yo”. Persistentemente estamos narrando cuentos sobre nosotros mismos, tanto externamente, diciéndoselo a otras personas, como internamente. Eso es lo único de lo que debes ocuparte: cada vez que eso aparezca, detenerlo y soltarlo.

La observación continua de cómo el “yo” se manifiesta y cómo la mente construye historias en torno a él es esencial para romper el ciclo de identificación. Al poner toda tu atención en el “yo” y ver claramente sus juegos, puedes empezar a deshacer las ataduras que te mantienen en la confusión. La verdadera liberación no viene de acumular conocimientos o seguir prácticas, sino de ver y soltar constantemente las historias del “yo”.

Permite que esa forma, que ese cuerpo, haga lo que tenga que hacer. Al igual que respira, come, duerme, camina y habla, la vida también seguirá su curso: será de día y de noche, lloverá, pasarán los meses, hará calor, nacerán personas, morirán otras tantas. Todo esto es la vida siendo, y mientras todo esto sucede, siempre tienes la oportunidad de recordar por quién te estás tomando y eso debe estar muy bien anclado en ti. De esa forma, la indagación será verdaderamente profunda y eficaz.

Lo que se necesita es pura humildad, y la mente es todo lo contrario. Se trata de desaparecer por instantes. La mente siempre intentará aparecer de nuevo para poner a un “yo” como protagonista, tanto para lo funcional como en pro de no desaparecer. Si tu motivación es ser libre, eso que hace la mente no debe ser importante, más que para ser visto y anulado. Llegará un punto en el que, por esa misma motivación que te lleva a estar vigilante, atento y haciendo las preguntas correctas, ya no podrás seguir permitiendo que esa dinámica mental se perpetúe.

El tema central de este libro es el “yo”, y por eso lo habrás leído de manera constante y repetida, hasta que quede bien claro y evidenciado en ti que ese “yo” no existe. Es fácil comprenderlo con la mente intelectual. Es muy simple verlo con la mente clara. En cualquier acción o situación que se genere en tu vida, comenzarás a ver con mirada periférica y mente consciente las veces en que surge ese “yo” de nuevo. Te dicen algo y ardes, como si la agresión fuera real; logras verlo. Te felicitan o elogian por algo y te sientes halagado; logras verlo. Alguien te hace un cumplido o intenta un acercamiento íntimo y te sientes deseado; eso logras verlo. Y no hay problema en lo que sucede, sino en quién lo ve, desde dónde lo ve y cómo te identificas con ese “yo” que es deseado, halagado o agredido. Eso logras verlo, sin esfuerzo.

Lo que siempre se debe recordar es observar sin identificarse. Ver cómo la mente construye y descompone, pero sin creer que eres esa construcción mental. Mantén la humildad y permite que la vida fluya, reconociendo siempre la

naturaleza ilusoria del “yo”. Cada vez que logras ver al “yo” y soltarlo, te acercas más a la verdadera libertad.

La auténtica trampa está en la historia personal, en ese "yo" que busca validación y protagonismo. La señal está en verificar si lo que surge es fresco y limpio, o si detrás está el "yo". Si compruebas que es un "yo", ya sabes la dirección: dentro. No trates de cambiarlo, no lo analices, no te sientas mal ni bien por ello. Lo que te presente la mente, déjalo ir y vuelve a dirigirte hacia el interior. Una y otra vez, tantas veces como sea necesario.

Ni siquiera te preocupes por saber cuándo serás recompensado, porque eso es de nuevo el "yo" queriendo obtener algo, queriendo saber cuándo se va a terminar su prisión, cuándo va a obtener la liberación. Todo esto no es más que el deseo de seguir hablando de ti. Debes observar esos movimientos mentales y darte cuenta de que son arrogancia y soberbia de una mente que se resiste a dejar de ser el centro de atención.

“Ver” es reconocer cuándo surge el "yo" en tus pensamientos, emociones o acciones. “Detenerte” es pausar en ese momento de reconocimiento, sin intentar cambiar o analizar lo que surge. “Ir Dentro” se trata de dirigir tu atención hacia tu interior, hacia la fuente de tu Conciencia, soltando cualquier identificación con el "yo".

No necesitas hacer nada más. Confía en que el resto se resolverá por sí solo. Esta simplicidad es la esencia de lo que te transmito aquí: ver, detenerte e ir dentro. Todo lo demás fluirá como debe. Ver, detenerte e ir dentro. Lo demás Será.

EPÍLOGO

El problema eres tú

En uno de los anteriores capítulos se insiste en que la única condición para la liberación es un verdadero deseo de desaparecer. Si esa condición no está presente, no hay nada que hacer aquí. Sin ese anhelo genuino, solo estás perdiendo el tiempo leyendo este ejemplar y, en lugar de avanzar hacia la Verdad, estás solo acumulando distracciones y basura para el intelecto. El problema eres “tú”, no el mundo exterior. Esto significa que el verdadero desafío está en, primero, reconocer que “tú” eres el problema, no en buscar soluciones externas.

La investigación sobre quién eres no puede ser realizada por otros, ni por tus familiares, tu gurú, amigos, o pareja. No importa cuán grande sea el sufrimiento o cuán favorable sea tu vida, el problema sigues siendo “tú” mismo. No se trata de esperar a que el universo se alinee a tu favor o de que se te den las respuestas que buscas. La Verdad no se revela porque el mundo cambie; se revela cuando tú cambias tu percepción.

Entonces, ¿qué significa realmente reconocer que eres el problema? Apunta a ir más allá de las apariencias y cuestionar profundamente el sentido del “yo”. Cuando sientes dolor o tristeza, no estás simplemente experimentando una emoción; “tú” eres el que está en el centro de esa experiencia. El dolor no tiene un problema en sí mismo; el

inconveniente reside en la identificación del “yo” con esa experiencia dolorosa.

Cuando te duele un pie, no es el pie el que sufre; eres “tú” quien experimenta ese dolor y lo traduce como sufrimiento. Es en esta exploración profunda donde encuentras el fuego necesario para la liberación, eso sí, el pie seguirá doliendo y dejará de doler cuando deba dejar de doler. La verdadera calidad de esta indagación se da cuando te enfocas en el “yo” detrás de la mente y sus pensamientos. La mente puede seguir haciendo ruido, pero si tienes el fuego del anhelo por desaparecer, la Verdad se revelará por sí misma.

Lo que se debe tener en cuenta siempre es mantener la atención en ese “yo” esencial, sin distraerte con las historias que la mente cuenta. Acepta que el problema está en la identificación con el “yo” y no en el mundo exterior. Solo cuando te enfrentas a este desafío con sinceridad y desesperación genuina, puedes alcanzar la liberación.

¿Se trata de lo que “me” pasa ahora, de cómo estoy en este momento o de si hago meditación, pero no desaparezco? La cuestión fundamental es: ¿quién está aquí ahora? Si realmente preguntas con el fuego necesario, la mente no puede responder, porque no puede alcanzar la Verdad. La mente queda fuera de juego porque no puede saber quién está o lo que hay aquí realmente. Si la mente responde, entonces estás mirándola y dialogando con ella, y al hacerlo, le das más poder.

En este libro no te estoy dando nada, pero a la vez, estas palabras te dan lo necesario. Te están dando dirección y una

fuerte sacudida, fuego en el trasero, fuego por todo tu cuerpo, para que todo estalle, para que te des cuenta de verdad de que lo único que importa es ver que el "yo" es solo un pensamiento y que, aunque la mente lo crea, no toca nada de ninguna manera. Ahí está la liberación, para todos los que están aquí ahora leyendo, si realmente eso es lo más importante para nosotros. Porque es irrelevante si tienes perro, gato, dinero, pareja, trabajo, casa, hijo o si estás sobrecargado, saturado de la vida. Da igual. Si te quedas sin el "yo" en todo esto, te aseguro que emprenderás el vuelo.

Diga lo que diga la mente, ¿a quién le importa? A mí no. Yo no existo. Así se da la liberación, y te aseguro que la liberación vendrá (o no), incluso con hijos, con pareja, con trabajo, con enfermedad, con guerras, con paz, en el himalaya o en tu cuarto de baño. No es requisito tener que ser un yogui, sentado en la cima de una montaña entre cabras, ni de ser vegetariano, ni de evitar el sexo. Puedes llevar una vida completamente común. No tienes que ser "espiritual", saber de chakras, cuarzos o meditar. Lo único que necesitas es el fuego de no querer más ese "yo". Entonces comienza a surgir la humildad de anhelar desaparecer de verdad. Si ese fuego está presente, es muy probable que todos los caminos se revelen. Todo hace que la atención, sola, vaya al punto en que te da igual lo que te diga la mente, lo que aparezca en la emoción, en la expresión manifestada, la situación en la que estés viviendo, lo que te pase en el cuerpo. Te da igual todo, porque sabes que detrás no estás "tú". Y lo único que tienes que evidenciar es que "tú" no estás. Eso

es lo único necesario. Deseo que quema. Esa es la única condición, el único requisito para la Liberación Suprema.

No es necesario leer, saber, haber estudiado o haber pasado por un proceso de meditación. Nada de eso es obligatorio. El único requerimiento, la sencilla condición es que, por el simple hecho de haber nacido, ya tienes ese derecho. Pero hay que tomarlo; nadie lo tomará por ti. Debes hacerlo de verdad, investigando qué hay aquí ahora. ¿Un cuerpo? y “yo”, ¿dónde estoy ahora? ¿”yo” dónde? Busca de verdad. Te darás cuenta de lo que ES. No lo toques más.

Da igual la forma de expresión. Mira este ejemplo: la “apariciencia” de la autora de este libro, transmitiendo todo lo que has leído hasta ahora a través de la escritura sin dejar de ser lo que es en la manifestación y sin dejar de Ser. No es necesario estar sentado casi levitando con un turbante en la cabeza, lleno de collares, no es requisito. No hace falta una forma específica para transmitir el mensaje ni para recibirlo, porque eso es pura manifestación. Venimos hablando aquí de lo que sostiene a esa manifestación. Y ESO que sostiene es Libre y se expresa como le da la gana. Te lo puede decir en español, en inglés, cantando, con silencio, bailando, en un libro, un video. ¿Cambia algo? Nada. Lo que importa es lo que lo sostiene. Ni siquiera el estilo de la expresión importa, ya sea apacible o a gritos; es igual. Es puro AMOR, porque estamos hablando de Liberación. No hay nada más amoroso, más puro, ni más radical que ESO. Lo que ES.

TAT TVAN ASI

LA AUTORA



Melikzareth Blanco Mazarely es una mujer que ha recorrido diversos caminos: estudió, leyó, aprendió, tuvo un hijo y emigró de su país. Ha escrito varios libros sobre lo que ha surgido en su corazón y, aunque le cuesta quedarse callada, ama el Silencio con una pasión profunda. En su vida, lo que ha hecho o dejado de

hacer es meramente circunstancial; lo que realmente ha prevalecido es su búsqueda constante de la Verdad y la autenticidad. A través de sus palabras, invita a todos lo que se acerquen a sus obras, a explorar el silencio interior y descubrir la libertad más allá de las apariencias y logros externos.

Normalmente este apartado biográfico se escribe en tercera persona aun siendo “yo” misma quien lo escribe, así que romperé la cuarta pared para decirte: Namaste.